

أعشاب ونباتات طبية
للحيوية
والسعادة
الزوجية
يوسف أبو الحجاج الأقصرى

أعشاب ونباتات طبية

للحيوية والسعادة الزوجية

أعشاب ونباتات طبية
للحيوية والسعادة الزوجية

إعداد
يوسف أبو الحجاج الأقصرى

دار الحرم للتراث
٤٥ سوق الكتاب بالعتبة
٢٥٩١٦٠٢١

اسم الكتاب : أعشاب ونباتات طبية للحيوية والسعادة الزوجية

اسم المؤلف : يوسف أبو الحجاج الأقصرى

الناشر : دار الحرم للتراث

العنوان : ٤٥ سوق الكتاب الجديد بالعتبة. ت: 25916021

الإخراج الفنى : فور إتش للكمبيوتر 010/6674335

رقم الإيداع : 14076 /2010

الطبعة الثانية: 2010

الناشر
دار الحرم للتراث

المقدمة

الحمدلله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله والصلاة والسلام على أشرف خلق الله سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه.

وبعد....،

طلب منى الأخ والصديق الأستاذ ممدوح على والذى يمكننى أن أطلق عليه لقب «عاشق الأعشاب» لاقتناعه التام بفائدة الأعشاب وجدواها.. طلب إصدارا متميزا يفيد القارئ ويكون غير تقليدى وغير متكرر.. وتصادف وقت طلبه هذا وجود حملات إعلانية للترويج للمنشطات الجنسية الكيمياوية على أنها الوسيلة الحقيقية للسعادة الزوجية ومن هنا جاءت فكرة هذا الإصدار.. لماذا لا نقوم بعمل إصدار متميز عن الأعشاب والنباتات الطبية التى تفيد الإنسان وتعطيه القوة والحيوية الجنسية دون وجود آثار جانبية وخاصة بعد أن ثبت أن التغذية الجيدة وأنواعا معينة من الأعشاب والنباتات يمكنها أن تعالج كثيراً من أوجه القصور سواء بالنسبة للأزواج أو الزوجات ومن هنا بدأت التركيز على الأعشاب والوصفات المجربة التى تفيد فى علاج المتاعب الجنسية بالنسبة للأزواج أو الزوجات وقد راعيت سهولة الأسلوب وتركيزه على الناحية العلاجية بالإضافة إلى التركيز على الأعشاب التى تساعد الزوجات على التخلص من متاعبهن النسائية وكذلك الأعشاب والنباتات التى تساعد على تجميل حواء لتصبح أكثر جاذبية وجمالاً فى عيون زوجها.

وهذا الإصدار جمعت فيه العديد والعديد من الوصفات العلاجية

المجـربة المستـخرجـة من أمهـات كـتب الأعشـاب وكذلك وصـفـات شـيخ العشـابين المصريين رحمه الله عبدالرحمن حراز الذى جعلنى أحب عالم الأعـشـاب وأعـشـقـه ولعل هذا الإصـدار يكون إضـافـة جـديدة للمكتـبـة العربية بما احتواه من معلومات حديثة ووصفات علمية مجربة.

والله الموفق والمستعان

المؤلف

يوسف أبوالحجاج الأقصرى

الفصل الأول

معلومات تهمك

فى هذا الفصل نعرض لمعلومات تهم الزوجين:

عن السعاد الزوجية وعلاقتها بالحياة الجنسية، والدعوة للعودة إلى التغذية الصحيحة والتداوى بالأعشاب والنباتات الطبية التى خلقها الله تعالى لتكون غذاء ودواء بعيداً عن الأدوية والمستحضرات الكيمائية التى ثبت وجود آثار جانبية عند استخدامها

(وداعاً للفياجرا)

مع مطلع القرن الحادى والعشرين ذاع صيت «الفياجرا» أو ما تسمى بالحبة الزرقاء، كوسيلة سحرية ذات مفعول مؤكد لزيادة القدرة الجنسية عند الرجال، وتم طرح العقار باعتباره أول علاج فعال للضعف الجنسى.

وسرعان ما ظهرت الأعراض الجانبية والتى أمكن تسجيلها متمثلة فى صداع وزغللة بالعين فى ١٢٪ من مستخدمى الفياجرا، وانعكاس اللون الأزرق على حدقة العين لـ٣٪ من مستخدمى الفياجرا، وطفح جلدى أحمر لـ١٠٪ مع مستخدمى الفياجرا، و٧٪ احتقان بالأنف من مستخدمى الفياجرا، وهو ما يثبت الفشل الذريع لذلك المركب الكيميائى المكون من السيلدينافيل.. وقد سجلت حالات وفيات كثيرة لمن تناولوا عقار الفياجرا بجرعات زائدة، رغبة منهم فى زيادة القدرة الجنسية بطريقة سريعة، وخابت توقعات علماء الغرب فى تلك الفياجرا السحرية، وكان لابد من العودة إلى الطبيعة والأسس العلمية الصحيحة فى علاج الضعف الجنسى لدى الرجال والإناث معاً، إذا لم تكن هناك أسباب عضوية لذلك الضعف، وتعددت الأبحاث والدراسات العلمية التى أكدت أن التغذية الصحيحة واستخدام الوصفات الطبيعية الموضوعة على أسس علمية سليمة من الأعشاب والنباتات هى الأكثر أمناً، والأكثر فاعلية والأجدر بالاتباع على المدى القصير، والمدى البعيد، كعلاج فعال لزيادة الحيوية الجنسية للزوجين معاً.

ويؤكد خبراء التغذية أن الضعف الجنسى لدى الرجال والنساء على حد سواء يمكن التغلب عليه إذا كان النظام الغذائى كاملاً وصحيحاً،

وهناك أغذية تساعد على عودة الشهوة والقدرة الجنسية القوية.

ومن العجيب أن ينسب البعض ضعف القدرة الجنسية بعد سن الأربعين إلى تقدم العمر، مع أن الحقيقة أن الضعف الجنسى بعد سن الأربعين فى معظم الحالات ثبت أنه يرجع إلى التعب والإعياء، وعلى الأكثر من التغذية غير المناسبة على الإطلاق «سوء التغذية».

ويؤكد د. جايلورد هاوزر خبير التغذية فى كتابه «الغذاء يصنع المعجزات» أن التغذية مهمة للسلوك الجنسى للرجال والنساء؛ ولذا يجب الاهتمام ببحث هذه الناحية بكل حرية لأن الضعف الجنسى يلعب دوراً محزناً فى الزواج وربما أدى إلى القضاء على السعادة الزوجية.

وثبت علميا أنه فى حالة خلو الزوجين من الأمراض العضوية وفى حالة وجود ضعف جنسى لأحد الزوجين فإنه يمكن التغلب على هذا الضعف إذا كان النظام الغذائى كاملاً وهناك أغذية وأطعمة تعمل على إعادة الحالة الجنسية إلى طبيعتها السوية من حيث القوة والكفاءة..

وفى هذا الإصدار، نلقى الضوء على الأغذية والنباتات التى تساعد على زيادة الكفاءة الجنسية للزوجين وأهمها تلك التى تحتوى على فيتامين «ب».

وسر فيتامين «ب» كأحد الفيتامينات الهامة التى تزيد الرغبة والقدرة الجنسية، ونعرض لأشهر الأطعمة التى تساعد الزوجين على الاحتفاظ بقوة جنسية دائمة مثل اللبن الرائب واللبن الزبادى.

كما نعرض لأهمية فيتامين «هـ» المسمى بفيتامين الخصوبة وأثره فى تهييج الرغبة الجنسية.

ونعرض فى هذا الإصدار لأشهر النباتات والأعشاب الطبية المستخدمة لزيادة القدرات الجنسية للزوجين وأشهر الوصفات العلاجية

لكبار خبراء طب الأعشاب لزيادة الكفاءة الجنسية للزوجين، وقد قمنا بانتقاء الوصفات التى يمكن الحصول على مكوناتها بسهولة من محال العطارة المنتشرة فى العالم العربى، وكذا الوصفات الاقتصادية التى لا تحتاج لتكاليف مرتفعة مراعاة للبعد الاجتماعى للطبقات التى يعانى معظمها من نقص فى الكفاءة الجنسية بعد أن ثبت أن التغذية الصحيحة والعامل الاقتصادى يلعبان دوراً رئيسيا فى الكفاءة الجنسية للأزواج والزوجات، كما أشرنا إلى الفياجرا وما لها وما عليها بعد انتشار ظاهرة الفياجرا كحل أخير لزيادة الكفاءة الجنسية للأزواج.

ومما لا شك فيه أن للحياة الجنسية دوراً رئيسيا وهاما لاستقرار الحياة الزوجية واستمتاع كل طرف بالطرف الآخر ومن ثم تزداد روابط المودة والرحمة بينهما.

وهناك دعائم أساسية لنجاح العلاقة الجنسية بين الزوجين أهمها الاستقرار النفسى الذى يقصد به الهدوء وراحة البال والبعد عن أسباب القلق والانفعال، والاستقرار العاطفى والذى نقصد به جو الحب الذى يسود بيت الزوجية لأنه لا يمكن أن تتم العملية الجنسية بنجاح بين زوجين متنافرين لا تربطهما رابطة الحب والألفة. فالخلافات الزوجية تلعب دوراً رئيسيا لفشل العلاقات الجنسية بين الأزواج والزوجات.

وثالث دعائم نجاح العلاقة الجنسية بين الأزواج والزوجات الاستقرار الصحى والذى نقصد به سلامة الجسم وخلوه من الأمراض، والغذاء الصحى المتوازن الذى يتناوله الزوجان: مما جعل علماء الصحة العامة يؤكدون أن الجنس السليم فى الجسد السليم وأن الحب وحده لا يكفى لإتمام العلاقة الجنسية الزوجية على أكمل وجه.

■ ■ ■

مفتاح السعادة الزوجية

يلعب الجنس دورا هاما رئيسيا فى استقرار الحياة الزوجية، وإذا حاول أحد أن ينكر هذه الحقيقة فإنه يكون بعيداً كل البعد عن الواقع والحقيقة.

وتلعب الحيوية الجنسية دوراً رئيسيا أيضاً فى الاستقرار النفسى للزوجين: لأنها الوسيلة المثلى لإرواء الظمأ الجنسى لدى الزوجين، وما ينتج عنه من توثيق للعلاقة الإنسانية بين الزوجين.

ولهذا السبب لابد أن يعرف كل من الزوج والزوجة العديد من الحقائق والمعلومات الهامة التى تقودهم إلى السعادة الزوجية والحياة الجنسية سعيدة دافئة.

وأولى هذه الحقائق:

هى أن توافر الصحة الجيدة عامل رئيسى وهام لزيادة الحيوية الجنسية: لأن أصحاب الصحة والجسم الصحيح هم القادرون فقط على تحمل ما يمكن أن يبذل من مجهود أثناء العلاقة الجنسية، سواء فى القدرة على التكرار أو فى إثارة كوامن اللذة، ولتحقيق هذا الهدف يجب الاهتمام بنوعية الطعام؛ لأن هنالك العديد من الأغذية التى تلعب دوراً هاما فى إثارة الرغبة الجنسية والحث عليها، لذا يمكن القول بأن التغذية الصحيحة هى مفتاح من مفاتيح السعادة الزوجية.

وثانى هذه الحقائق:

أن إصابة أحد الزوجين بالضعف الجنسى يمكن أن يكون مؤقتاً، وإذا استمر لمدة تزيد عن الأسبوع عندها يجب العرض على إخصائى فوراً: لمعرفة الأسباب وعلاجها.

وثالث هذه الحقائق:

هى أن الجنس المصحوب بالحب والعاطفة والانسجام له مذاق وطعم مختلف كل الاختلاف عن ممارسة الجنس بدون توافر عنصر الحب، وإلا لكانت العلاقة الجنسية فى هذه الحالة كتلك التى تحدث بين الحيوانات المفترسة بكل ما تحمله هذه الكلمة من معانٍ.

ورابع هذه الحقائق:

أن هناك اعتقاداً خاطئاً لدى البعض بأن القدرة الجنسية للزوجين تضعف بعد سن الأربعين، ولكن هذا الاعتقاد يجانبه الصواب؛ لأن الحقيقة والواقع يؤكدان أن الاعتدال فى ممارسة الجنس والاعتدال فى جميع نواحى الحياة كفيل بالمحافظة على القدرات الجنسية قوية إلى بعد سن الستين بدون مبالغة.

وخامس هذه الحقائق:

أنه كلما كان الإنسان صافى الذهن ولا يشغل باله أثناء الممارسة الجنسية بالمشاكل أو المتاعب؛ فإن العلاقة الجنسية التى سيقوم بها ستكون دافئة لا يعوقها أى معوقات، وعلى العكس من ذلك تماماً فإن وجود القلق، أو الاضطرابات لدى أحد الزوجين ينعكس على الممارسة الجنسية مما يفقد الطرفين معاً اللذة المنشودة.

وسادس هذه الحقائق:

أن الأبحاث العلمية الحديثة أثبتت أن الأعشاب والنباتات الطبيعية والتغذية الصحيحة المتوازنة من شأنها زيادة الكفاءة الجنسية للزوجين.

وعلى ضوء هذه الحقائق ينبغى على كل من الزوجين مراعاة هذه الحقائق والعمل بها؛ للفوز بحياة زوجية وجنسية سعيدة ودافئة.

الارتواء النفسى يبدأ من هنا

تعتبر العلاقة الجنسية بين الزوجين من أهم العلاقات التى تساعد على الارتواء النفسى والتقارب بين الزوجين.

فالكفاءة الجنسية للرجل تشعره بفحولته وثقته فى نفسه، وبالنسبة للمرأة تشعرها بأنها أنثى بالمعنى الصحيح مرغوب فيهاوقادرة على إسعاد زوجها، وزيادة الاستمتاع بالجنس تعطى حالة من الارتواء النفسى للزوجين.

والعلاقة الجنسية الناجحة بين الزوجين لابد لها من دعائم ثلاث، الاستقرار النفسى، والعاطفى، والصحى، وهى دعائم أساسية لا غنى عنها نذكر بها الأزواج والزوجات دوماً، ويقصد بالاستقرار النفسى الهدوء وراحة البال والبعد عن أسباب القلق والانفعال، ويؤكد الطب الحديث على أهمية العامل النفسى وتأثيره على الجهاز العصبى المسئول عن الانتصاب عند الرجال واندفاع الدم إلى العضو الذكرى والإثارة الجنسية عند الإناث.

والاستقرار العاطفى يقصد به جو الحب الذى يسود بيت الزوجية فلا يمكن أن تتم العملية الجنسية بكفاءة بين زوجين متنافرين لا تربطهما رابطة الحب والألفة. فالحب المتبادل بين الزوجين من الأمور التى امتن الله سبحانه وتعالى بها على عباده فى قوله تعالى: ﴿**وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**﴾ صدق الله العظيم (الروم ٢١).

والاستقرار الصحى نعنى به سلامة الجسم وخلوه من الأمراض

العضوية التى يمكن أن تكون سبباً فى الضعف الجنسى، وسلامة الجسم تعتمد على الغذاء الصحى المتوازن، وزيادة الكفاءة الجنسية تعتمد على الأغذية المثيرة والمحرضة للجنس، وبصفة عامة يمكن القول أن الجنس السليم فى الجسم السليم، وهى قاعدة لابد أن نضعها فى الاعتبار ونحن نتحدث عن الكفاءة الجنسية وكيفية زيادتها لإسعاد الزوجين.

ولابد من قدر كافٍ من الثقافة الجنسية لدى الزوجين لفهم أبعاد العملية الجنسية والكيفية الصحيحة للارتواء، والعوامل المساعدة على زيادة الكفاءة الجنسية، وهناك عدة حقائق لابد من إيضاحها:

الحقيقة الأولى: هى أن الاختلافات كبيرة وواسعة فى قوة الدافع الجنسى عند الرجال والنساء بعضهم والبعض الآخر فالبعض يتمتع بدافع جنسى قوى فى حين لا يملك بعضهم الآخر هذا الدافع بنفس القوة، أو ربما افتقاده إلى حد كبير، ومن هنا لابد أن يأخذ الطرف القوى بيد الطرف الأضعف ويعينه على مجاراته دون أن يشعره بضعفه هذا.

والحقيقة الثانية: هى أن النساء أكثر تعرضاً لضعف الرغبة الجنسية والذى يكشف عن نفسه بأشكال مختلفة، منها أن بعض النساء يفتقدن الدافع الجنسى أو كما يقال ليس لديهن شهية جنسية، وبعضهن لديهن رغبة جنسية قوية ولكن مع ذلك لا يجدن فى العملية الجنسية إلا أتفه اللذات أو لا يجدن فيها لذة على الإطلاق، وفريق ثالث من النساء يكره هذه العملية وينظر إليها على أنها واجب زوجى كريه، ومن هنا على الزوج أن يكون أخصائيا نفسيا واجتماعيا وبالحب والحنان يصل لمعرفة الأسباب الحقيقية ويعمل على علاجها وإن فشل يلجأ لأخصائى نفسى لمعاونته.

والحقيقة الثالثة: هى أن الزوج قد يكون مسئولاً فى بعض الحالات عن المشاكل الجنسية لأنه من المعروف أن الاستجابات الجنسية للمرأة

وثيقة الصلة بردود أفعالها العاطفية وبموقفها من زوجها، فالرجل يمكنه الحصول على اكتفائه الجنسى مع زوجة لا يشعر نحوها بشىء من العاطفة ولكن الزوجة على العكس من ذلك فإنها لا تستجيب للزوج إذا كانت لا تحس إزاءه بالحب، وعلى ذلك يمكن القول بأن استجابة الزوجة الجنسية لزوجها قد تعتمد أكثر على سلوكه اليومى تجاهها وكيف يبدى مشاعره نحوها واهتمامه بها فإذا لم يظهر تقديره لها كإنسانة فإنها قد تفقد كل اهتمام به من الناحية الجنسية.

والحقيقة الرابعة: هى أن الارتواء النفسى للزوجين يعتمد فى المقام الأول على قدرة الزوج الجنسية ومهارته فى هذا الناحية، فإن كان الزوج متهوراً أرعن فى علاقاته الجنسية أو كان يفتقد المهارة أو حسن التصرف فى ممارستها، أو لم يستطع بمحاولته الرقيقة أن يوقظ فى زوجته مشاعرها فقد تظل هذه المشاعر جامدة ونائمة ولا يصل إلى الارتواء الجنسى المنشود، وكذلك الحال إذا كانت قدرة الزوج الجنسية غير ملائمة سواء كانت رغبته الجنسية ضعيفة أو يستريح ويسترخى قبل أن يروى ظمأ زوجته، فهذه الممارسات الخاطئة تؤدى إلى نفور الزوجة وتباعدها جنسيا بل قد يصل بها الأمر إلى كراهية الجنس وممارسته.

والحقيقة الخامسة: هى أن الدافع الجنسى للمرأة قد يظل ساكنا لمدة طويلة وقد يظل على هذه الحالة طوال فترة الزواج إذا لم ينجح الزوج فى معرفة مفاتيحها النفسية والجنسية، فبعض النساء يكون لديهن الرغبة فى الاتصال البدنى أول الأمر أقوى من الرغبة فى الاتصال الجنسى الوظيفى ومن المهم هنا أن يكتسب الزوج المعرفة والفهم والرقة والمهارة والقدرة وفن إثارة الدوافع الجنسية الزوجية والبحث عن وسائل الإشباع بشتى الطرق والوسائل.

والحقيقة السادسة: هى أن الحالة الجنسية يمكن اعتبارها

ترمومتر أو مقياسا لنفسية الإنسان، لأن الحرمان أو الغيرة تؤديان إلى حالة الارتداد للطفولة بسبب الاحتياج للأم أو الأب وتجعل المحروم يشعر بأنه طفل يحتاج لمن يعطيه الحب والأمان، وهذا الإحساس يجعله فى حالة خوف وقلق تنعكس على الحالة الجنسية فتسبب البرود الجنسى للمرأة والضعف الجنسى للرجل، فالحرمان يجعل المحروم يشعر فى داخله أنه طفل والطفل لا يمارس الجنس ويحتاج للأم والأب أكثر من احتياجه الجنسى رغم أنه من الغرائز القوية، وهكذا نجد فى بعض حالات الضعف الجنسى مانعا خفيا يمنع القدرة على ممارسة الجنس بالطريقة الطبيعية لأنه ارتد لهذه الفترة من حياته التى كان فيها طفلاً يعانى من حالة حرمان من الأم أو الأب تزيد من احتياجه لهما وتبعده عن الإحساس بالرغبة الجنسية أساساً أو العجز عن ممارستها فتتعرض المرأة للبرود الجنسى ولا تشعر إطلاقاً بالرغبة بل ترفضها وتبتعد عنها، والرجل قد يؤدى به الحال إلى فقد الرغبة نهائيا أو العجز عن الممارسة رغم شدة رغبته فيها والعلاج الفعلى لدى الأخصائى النفسى أولاً.

الحقيقة السابعة: هى أنه كثيرا ما يصاب الزوج أو الزوجة بمرض مزمن كالسكر أو تصلب الشرايين أو الضغط أو غيرها من الأمراض المؤثرة على القدرات الجنسية فهل يعنى ذلك نهاية الحياة الجنسية لهؤلاء أم يمكن إيجاد وسيلة للاستمرار فى حياة جنسية طبيعية دون التأثير سلبيا على صحة الجسم؟

والحقيقة أنه يمكن لهؤلاء ممارسة حياتهم الجنسية شرط اتباع النصائح الغذائية للطبيب، فمثلا مريض السكر عليه أن يتبع غذائاً خاصاً يحتوى على مرق الخضر غير النشوية والغنية بالبوتاسيوم، إذ أنها تساعده على استعادة قدرته على تحديد المستوى الضرورى لنسبة السكر فى الدم وعليه الإكثار من تناول الكرفس - البقدونس - اللوبيا المسلوقة

- القرع.. وعلى المصاب بارتفاع ضغط الدم تجنب الملح والسكر واللحم ومن المفيد أكل العنب والتفاح والخضر والثوم.

الحقيقة الثامنة: هى أن دفع الحوض من أعظم الأعمال أهمية لإتمام العملية الجنسية والتحكم فى حركات الحوض يساعد الزوجة على تعرض البظر إلى أقصى إثارة خلال العمل الجنسى مما يعطيها استمتاعاً عن طريق النشوة الجنسية البظرية، كما أن التحكم فى الحوض له أهمية خاصة بالنسبة للزوجات المصابات بالبرود الجنسى أو الإحباط النفسى وكذلك الزوجات السلبيات.

الحقيقة التاسعة: هى أن البدانة والسمنة والوسط المترهل وعضلات البطن المترهلة والبطون المنتفخة كلها مناظر تؤدى إلى إحباط جنسى ولا تساهم إطلاقاً فى العمل الجنسى.

■ ■ ■

فنون الحيوية الجنسية

الحيوية الجنسية والكفاءة الزوجية فن من أسمى الفنون الإنسانية، وهو يحتاج قبل كل شىء إلى فهم آليات الجماع الصحيحة ومعرفة الوسائل التى يصبح بها الاتصال الجنسى أكثر إرضاء وإشباعاً لكل من الزوجين.

وأولى حقائق هذا الفن الإنسانى الرفيع: هى أن الجماع ليس مجرد اتصال مباشر ما بين الأعضاء الجنسية لكل من الزوجين، ولكنه قبل ذلك يجب أن يكون اتصالاً مباشراً ودافئاً للعواطف بينهما، ويجب أن يكون كل من الزوجين على دراية وإلمام بتكوين الأعضاء الجنسية ووظائفها، وعلاقة هذه الأعضاء بعضها ببعض، والتغيرات التى تحدث أثناء الإثارة الجنسية والأوضاع التى ينبغى اتخاذها لإشباع الظمأ الجنسى لدى كل من الزوجين.

وثانى هذه الحقائق: التى تتعلق بهذا الفن الإنسانى الرفيع هى أنه لابد من مراعاة الجانب النفسى لدى كل من الزوجين والرغبة الحقيقية فى ممارسة الجنس، وعلى هذا يكون مطلوباً من الزوجين أن يكونا على إلمام بطبيعة الدافع الجنسى والمثيرات التى تؤدى إلى الإثارة والاختلافات فى الاستجابة الجنسية وردود الأفعال عند كل من الزوجين.

وثالث هذه الحقائق: التى تتعلق بهذا الفن الإنسانى الرفيع هى أن الرقة والحنان والعاطفة هى الأشياء التى يجب أن تسيطر على الأداء الجنسى بين كل من الزوجين.

ورابع هذه الحقائق: التى تتعلق بهذا الفن الإنسانى الرفيع وتتعلق

بالتغيرات الحسية والتغيرات التى تحدث فى الجسم أثناء الاستثارة الجنسية، وينبغى معرفة أن كل أجزاء الجسم الحسية تندفع بقوة إلى النشاط أثناء الاستثارة الجنسية والاتصال الجنسى، وأن الأعصاب والغدد والجهاز العضلى الإرادى واللاإرادى والحواس وبخاصة اللمس والنظر والشم كلها تلعب دوراً حيويا وهاما فى النشاط الجنسى، وأكثر من ذلك أن التغيرات الجسمية التى تحدث أثناء الاتصال الجنسى تبلغ من النشاط والانتشار إلى حد أنها يمكن أن تشمل الجسم كله، كما يجب أن يكون كل من الزوجين على دراية تامة بكيفية الجماع الصحيحة وحركة الاتصالات المصاحبة التى تحدث للأزواج، فإن القضيب قبل اللقاء الجنسى يكون مرتخياً، وبمجرد حدوث الإثارة الجنسية يصبح القضيب صلباً ومنتصباً وقويا ويستطيع الإيلاج داخل المهبل بسهولة، أما الأعضاء الجنسية التناسلية للزوجة فتخضع هى الأخرى لعدة تغيرات، فجدران المهبل تصبح محتقنة وفتحته تسترخى ويتوتر البظر والشفران الصغيران، وينتصبان قليلاً، وفى نفس الوقت تقوم غدد المهبل بإفراز سائل لزج يرطب السطح الخارجى للأعضاء التناسلية الخارجية، ويساعد على دخول القضيب بسهولة، وهناك مظاهر عامة جسمية وعاطفية للإثارة الجنسية يشترك فيها الزوج والزوجة معاً، منها سرعة النبض وقوته وسرعة التنفس، واتساع حدقة العين، واحمرار الوجه، والنشاط العضلى الزائد، والهياج العصبى، كما أن حركات الاتصال الجنسى تزيد الأحاسيس الشبقية والتوتر حتى يبلغ الزوجان متعتهما القصوى عند بلوغ ذروة النشوة والتى تحدث باندماج نشوة الزوجة ووصولها إلى القمة مع لحظة قذف الزوج.

■ ■ ■

وداعاً للأقراص إياها

انتشرت أقراص الڤياجرا والترامادول وما شابههما كعلاج للضعف الجنسى ويلجأ الكثيرون إلى أقرب صيدلية سائلين «الصيدلى الصديق» عن علاج أكيد لإعادة الحيوية الجنسية.. ولا يجد «صديق» سوى بعض الأقراص الكيميائية من عائلة الفياجرا، وما شابهها ليعطيها لصديقه هذا.

ولكن سرعان ما يتم اكتشاف عدم فاعلية هذه الأقراص أو تلك، أو تكون فاعليتها مؤقتة سرعان ما تنتهى، ومن ثم كانت دعوتنا هذه إلى العودة للأعشاب والنباتات والتغذية الصحيحة كأسلوب أمثل لعلاج الضعف الجنسى وعودة السعادة الزوجية المنشودة.

ولا شك أن التداوى بالأعشاب والنباتات الطبيعية يحتل اليوم مكانته الطبيعية التى يستحقها بين مختلف أنواع وأساليب العلاج السائدة، ولعل الأعراض الجانبية للفياجرا، وعين الكتكوت وما شابهها من عقاقير يتم استخدامها لعلاج الضعف الجنسى أدت إلى تزايد الاهتمام المتصاعد بأساليب الطب الشعبى التى تعتمد بمجملها على الحصول على الدواء من مصادره الأساسية مباشرة، أى من الأعشاب والنباتات البرية والمزروعة وبعض المواد الطبيعية الأخرى.

ومن الاتجاهات الحديثة فى علم الدواء الآن الاستغناء عن الدواء المحضر من مواد مخلقة كيميائيا كلما أمكن ذلك، حيث إن التجارب أثبتت أن بعض المكونات الدوائية المشيدة كيميائيا لهاتأثيرات جانبية ضارة قد لا تظهر أعراضها فى وقت استخدام الدواء كما أن بعض المواد المشيدة معمليا لا تؤدى إلى التأثير الفسيولوجى الذى تؤدى إليه انفس

المادة الفعالة المستخلصة من النباتات الطبية، علماً بأنها تكون على درجة عالية من النقاوة، وترجع هذه الأسباب إلى أن النبات الواحد يحتوى على تذكرة طبية كاملة من عدة مواد فعالة تتكاتف متعاونة لإزالة المعاناة، فى حين أن المادة الفعالة بمفردها تكون أقل تأثيراً منها مجتمعة، كمصدر طبيعى لصناعة الدواء وإحلالها بالمواد المشيدة معمليا، ولهذا ترى الآن الدعوة إلى العودة للطبيعة، وأصبحت النباتات الطبية الآن تحتل مكانة عظيمة فى اقتصاديات الدول المتقدمة.

وبعض البلاد المتقدمة تعتبر النباتات الطبية الآن هى المصدر الرئيسى للمواد الفعالة التى تدخل فى تحضير الدواء سواء على شكل خلاصات أو مواد فعالة.

ومما يدل على أهمية هذه النباتات الطبية أن الصين والهند وفرنسا والولايات المتحدة الأمريكية - على سبيل المثال - لديهم معاهد مستقلة ضخمة متخصصة فى أبحاث النباتات الطبية، وبذلك يمكن القول: إن هذا القرن سيشهد تحولاً هاما فى صناعة الدواء بالعودة إلى الطبيعة التى تدعونا بأن نقول: وداعاً للأقراص الكيميائية.

وثبت بما لا يدع مجالاً للشك نجاح الأغذية الطبيعية والأعشاب والنباتات الطبيعية فى علاج الضعف الجنسى، وعودة السعادة إلى الحياة الزوجية لأولئك الذين يعانون من ضعف جنسى ليس له سبب عضوى.

■ ■ ■

الكفاءة الجنسية للرجال

تعتمد الكفاءة الجنسية للرجال على ثلاثة عوامل، أولها قوة الرغبة الجنسية والثانى القدرة الكافية على الاتصال الجنسى، والثالث المدة الكافية لممارسة هذا الاتصال.

فإذا كانت الرغبة الجنسية ضعيفة والقدرة على الاتصال ليست كافية فإنه من الصعب أن تكون هناك علاقة جنسية زوجية عادية أو طبيعية، وفى بعض الحالات يقبل بعض الرجال على الزواج رغم معرفتهم بعدم كفاءاتهم اعتقاداً منهم فى أن الزواج سيكون علاجاً ناجحا لعدم الكفاءة، وهذا بالطبع خطأ خطير لأن العلاج لابد أن يكون قبل الزواج مادام ذلك ممكنا كما ينبغى أن تكون الزوجة هى الأخرى على علم تام بقدر من الثقافة الجنسية يؤهلها لمساعدة زوجها على رفع كفاءته الجنسية، والأسباب الحقيقية للبرود الجنسى عند الرجال يقررها الطبيب وحده ويحدد ما إذا كان السبب عضويا أو نفسيا، وهل أسباب ضعف الدافع والرغبة الجنسية ترجع إلى عوامل وراثية خَلقية أو خلل بوظائف الأعضاء.

وهناك مظهران عامان للضعف الجنسى عند الرجال وهما:

١- عدم القدرة على بدء العملية الجنسية لضعف الانتصاب.

٢- عدم القدرة على الاستمرار فى العملية الجنسية أو إكمالها بسبب الارتخاء أثناء الممارسة.

وهناك اجتماع على أن أهم أسباب الضعف الجنسى عند الرجال ما يلى:

أسباب الضعف الجنسى عند معظم الرجال

الأول: أسباب خلقية وأهمها عدم وجود خصيتين أو ضيق بقناة مجرى البول أو وجود فتحة مجرى البول إما جانبية أو خلفية أو قصور فى وظائف الشرايين أو الأوردة.

الثانى: أسباب مرضية مثل إصابة أو تليف مجرى البول أو إصابات بالجهاز العصبى المركزى أو بالغدد الصماء التى لها علاقة بالجنس أو تضخم العضو أو كيس الصفن أو مرض السكر.

الثالث: أسباب طارئة مثل احتقان أو التهاب البروستاتا أو الإجهاد الجنسى أو النفسى أو البدنى أو بعض الأمراض المجهدة للجسم والقابلة للشفاء.

الرابع: أسباب نفسية وإليها يرجع أكثر من ٩٠٪ من حالات الضعف الجنسى مثل عدم الراحة أو القلق أو الجهل بالجنس - أو الضغوط النفسية - أو الإحباط - أو الإجهاد.

الخامس: أسباب نتيجة ممارسات خاطئة مثل الإسراف فى العادة السرية أو الإسراف فى تناول المنبهات كالقهوة والشاى أو التدخين أو تعاطى المحرمات من الخمور.

السادس: أسباب ترجع للزوجة نفسها مثل برودها الجنسى أو تصاعد روائح كريهة من فرجها أو سعة فتحة الفرج أو كثرة إفرازاته أو تسلطها أو سلبيتها.

السابع: أسباب بيئية مثل تلوث البيئة نتيجة مخلفات المصانع أو استنشاق المبيدات الحشرية أو عوادم السيارات أو التلوث بالرصاص.

الثامن: أسباب غذائية وأهمها تلوث الغذاء والاعتماد على الأغذية المحفوظة أو المعلبات والتى تعتمد على مواد حافظة ضارة بالصحة وكذا

تلوث المواد الغذائية بالإشعاع والذى يؤدى إلى تراكم عنصرى السيزيور والاسترنشيوم وتظهر تلك الآثار بعد أربع سنوات تقريبا وكذلك قلة الغذاء.

التاسع: الحوادث والإصابات، وخاصة فى مناطق الحوض والعمود الفقرى قد يؤثر على الأعصاب الخاصة بالانتصاب، كذلك الأدوية مثل مضادات الضغط، والاكتئاب تؤثر هى الأخرى على الجهاز العصبى وكذلك التدخين وارتفاع ضغط الدم، مع ملاحظة أن الأبحاث الأخيرة أكدت على أسباب رئيسية للشكوى من الضعف الجنسى فى مقدمتها مرض السكرى وارتفاع نسبته بالدم وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم واللجوء إلى المخدرات.

التدخين والضعف الجنسى

إذا كنت من المدخنين وتريد الاستمتاع بحياة جنسية هادئة ولفترة طويلة من الزمن عليك أن تقلع فوراً والآن عن التدخين.

فالأبحاث العلمية الأخيرة التى أجريت على عشرات المئات من الذين يعانون من الضعف الجنسى أشار إلى أن حوالى ٦٤٪ من حالات الضعف الجنسى غير المصاحب بمرض عضوى كان بسبب التدخين الذى أدى إلى حدوث قصور فى الشرايين المغذية للقضيب، وأثبتت تلك الدراسات أن النيكوتين وأول أكسيد الكربون يعملان معا على انقباض هذه الشرايين وتصلب جدرانها وبالتالى عدم القدرة على الانتصاب الكامل والكافى لإتمام العملية الجنسية بنجاح، وليت الأمر يقتصر على ذلك بل أن الأبحاث والدراسات أثبتت أن المواد الناتجة عن احتراق السجائر والتدخين يظل تأثيرها مدة لا تقل عن عشر سنوات على الصحة العامة للمدخن، مما يشير إلى أن أخطار التدخين التى يواجهها المدخن تظل تلاحقه حتى بعد إقلاعه عن التدخين.

ويصف الطب الشعبى عدة وصفات للمدخنين لزيادة كفاءتهم الجنسية منها:

١- شرب فنجان صغير من عسل النحل قبل الجماع بساعتين على الأقل.

٢- شرب كوب من الحليب الدافئ المحلى بعسل النحل قبل الجماع بساعتين على الأقل.

٣- شرب فنجان كبير من مستحلب الناعمة المخزنية قبل الجماع بساعتين على الأقل.

وعلى المدخن اختيار الوصفة التى تلائمه وتناسبه على أن يستمر على تناولها لمدة أسبوعين على الأقل ثم يبدأ فى تناول وصفة أخرى.

■ ■ ■

طرق زيادة الكفاءة الجنسية للرجال

يصف الخبراء روشتة مؤكدة لزيادة الكفاءة الجنسية للرجال وتتضمن تلك الروشتة عدة توجيهات ينبغى القيام بها دون تردد منها ما يلى:

أولاً: البدء فوراً فى معالجة الأمراض العضوية المسببة للضعف الجنسى إن وجدت.

ثانياً: الامتناع عن الأدوية والهرمونات المنشطة لما لها من رد فعل عكسى وكذلك الامتناع عن الجماع لمدة أسبوعين على الأقل ثم المعاودة مرة أخرى دون إفراط.

ثالثاً: يحظر عند الجماع القذف خارج المهبل أو ارتداء الغشاء الواقى «الكبوت» وذلك لتجنب احتقان البروستاتا أو الاضطرابات الهرمونية بالجسم التى تزيد الضعف الجنسى سوءاً وكذا الحذر من الملابس الضيقة التى تضغط على الأعضاء الجنسية الخارجية.

رابعاً: تناول الأطعمة الغنية بالمواد البروتينية وفيتامينات «أ»، «ب»، «ج»، «هـ» والحديد والكالسيوم والفسفور واليود والزنك.

خامساً: تذكر ياعزيزى الزوج أن العناق والقبلات والتلامس والمداعبة لا ينبغى أن يكون لغة الفراش فحسب بل يجب أن تكون جزءاً من الطقوس اليومية، وتأكد جيداً أن العلاقة الجنسية الجيدة بين الزوجين تبدأ خارج غرفة النوم، فيجب أن تعطى المداعبة والكلام الرقيق الحلو معظم فترات اليوم.

سادساً: لا تجعل ياعزيزى الزوج اللقاء الجنسى عملية ميكانيكية

تبدأ بالشفاه وتنتهى بالإيلاج والقذف، بل أفسح المجال لتبادل المشاعر وتناقل عبارات المودة والحب ولا تجعل الصمت يغلف الدقائق التى يتم فيها الجماع وحول فراشك إلى المكان الذى تنتهى فيه كل مشاكلك واخلع فيه مع الملابس كل غضب أو سوء تفاهم مع زوجتك.

سابعاً: يقول العرب.. يحيا الجمل بالعمل ويموت بالبطالة، العضو الذى لا يعمل يضمر، هذه الأقوال تصح فى مجال الجنس، فقد ثبت أن الرجال والنساء الذين بدءوا فى سن مبكرة حياة جنسية نشيطة والذين حافظوا طيلة حياتهم على الدفء فى العمليات الجنسية هم لايزالون يحتفظون بمقدرة جنسية لمدة أطول من هؤلاء الذين بدءوا متأخرين والذين كان معدلهم أقل، فالنشاط الجنسى والطعام الجيد يعطيان كفاءة جنسية أكثر.

ثامناً: لا ينبغى أن يكون هناك أى خجل من التعبير عن المشاعر والرغبات التى تشبع حاجة الجسد، والخطأ الشائع بين الأزواج هو الكلام لمرة واحدة أثناء اللقاء الجنسى وبعد ذلك يتم الأمر بصورة روتينية، وفى ذلك خطأ كبير فسرعان ما يتسرب الملل وتبرد الهمة ويفتر الحماس ويصير الجماع كمن يسكب ماء بارداً على نار ملتهبة فيطفئها بدلاً من أن يساهم فى توهجها.

■ ■ ■

مشكلة اسمها سرعة القذف
ما هى أسبابها؟!

سرعة القذف هى الحالة التى يصل فيها الرجل إلى أقصى درجات اللذة الجنسية والقذف قبل أن يريد هو ذلك أو أن يفى بمتطلبات زوجته ويمكن تفسيم أنواع القذف إلى ثلاث درجات:

الدرجة الأولى: وهى التى يقذف فيها الزوج بعد الإدخال فى المهبل فى مدة أقل من الزمن العادى وهو من اثنتين إلى عشر دقائق ويسمى بالقذف السريع.

الدرجة الثانية: وهى التى يقذف فيها الزوج بمجرد ملامسة فرج زوجته ويسمى بالقذف المبكر.

الدرجة الثالثة: وهى الحالة التى يقذف فيها الرجل بمجرد التفكير أو ملامسة زوجته من الخارج أو القيام بالعناق أو التقبيل ويسمى ذلك القذف المبكر جداً.

وهناك تعريف عام لسرعة القذف بأنه إنزال السائل المنوى خلال ثلاث دقائق أو أقل من بدء العملية الجنسية وقد يحدث الإنزال قبل الإيلاج.

كما يمكن إجمال أهم أسباب سرعة القذف فى النقاط الآتية:

الأولى: أسباب نفسية كالقلق أو التوتر أو حداثة العهد بممارسة الجنس أو الجهل أو الخوف من ممارسة الجنس أو الخوف من الفشل فى الممارسة.

الثانية: أسباب صحية مثل الاعتلال العام فى الصحة أو الإصابة

ببعض الأمراض المنهكة أو الإحساس بالتعب لأقل مجهود.

الثالثة: طول فترة المداعبة قبل حدوث الإيلاج.

الرابعة: تمنع الزوجة أولاً ثم الموافقة على مضض مما يجعل الزوج يعاقبها نفسيّاً بالقذف السريع اللاإرادى من جانبه.

الخامسة: مرور وقت طويل منذ آخر اتصال جنسى.

السادسة: أسباب ترجع للمرأة نفسها كبرودها الجنسى وعدم تجاوبها أو انبعاث روائح كريهة من فرجها أو كثرة إفرازاته إلى حد مقزز.

السابعة: تحديد يوم للاتصال الجنسى مما يجعله روتينيّاً مزعجاً وواجباً ثقيلاً.

الثامنة: أسباب مرضية عضوية مثل التهاب أو احتقان البروستاتا أو الحويصلات المنوية أو التهاب مجرى البول أو نتيجة لوجود أورام التهابية وتقرحات فى قناة مجرى البول أو شدة حساسية أعصاب رأس القضيب.

■ ■ ■

مرحباً بالطبيعة لعلاج الضعف الجنسى

مما لا شك فيه أن العودة للطبيعة بالتغذية الجيدة واستنشاق الهواء الطلق وممارسة الرياضة له أبلغ الأثر فى عودة الحيوية الجنسية لمن يعانون من ضعف وقتى.

والحقيقة أن اكتشاف الآثار الجانبية للمواد الكيميائية وعقاقير النشاط الجنسى مثل الفياجرا وغيرها، هو الذى جعل العلماء فى شتى أنحاء العالم يتجهون الآن نحو العلاج الطبيعى والعشبى.

ويرجع السبب إلى الاهتمام العالمى المحموم بالعودة للعلاج والتداوى بالأعشاب والأغذية الطبيعية لعدة أسباب نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر ما يلى:

أولاً: إن بعض المواد الطبيعية المستخلصة من النبات والأعشاب الطبيعية لها خواص علاجية لم تصل إليها بعد المواد المحضرة صناعيا، فمثلاً زيت البرغموت الطبيعى أمكن استخدامه بنجاح فى إزالة أثر بقع البهاق البيضاء، بينما عجز عن ذلك زيت البرغموت الصناعى وكذلك الحال بالنسبة لنبات الجنسيانا الذى يكمن سره فى خواصه الطبيعية، والتى عجز الخبراء على الإتيان بمثيلها الصناعى.

ثانياً: ثبت أن العامل النفسى له دور رئيسى فى العلاج بصفة عامة، وعلاج الضعف الجنسى بصفة خاصة؛ لذلك نجد الرجال والنساء على حد سواء يعتقدون فى العلاج بالعقاقير الطبيعية والأعشاب والأغذية

أكثر من العقاقير الكيميائية المنشطة، وهذا الأثر النفسى لا يمكن إغفاله فى تحقيق العلاج المنشود، وخاصة فى المسائل المتعلقة بالحالة الجنسية أو الضعف الجنسى.

ثالثاً: ثبت أن بعض المركبات الصناعية لها تأثيرات فسيولوجية سيئة فى نواح أخرى، وآثار جانبية لا يمكن إغفالها، مثل الفياجرا، بينما استخدام الأعشاب النباتية المقوية للجنس لا يترك أى آثار جانبية على الإطلاق.

رابعاً: كثير من الأغذية والأطعمة والنباتات تؤخذ كطعام أو شراب حلو المذاق عن طريق الفم، وهذه لا يمكن أن يحل محلها أى مركب صناعى أو كيميائى بعد أن ألف الإنسان مذاقها وأصبح خبيراً بها.

خامساً: هناك كثير من الأغذية والأعشاب والنباتات الطبيعية المقوية للجنس لم يصل الإنسان بعد لمحاكاتها أو تقليد مفعولها، مثل الأسماك البحرية، والأعشاب المنشطة للرغبة الجنسية.

سادساً: ثبت أن الجهاز الهضمى للإنسان له قدرة أفضل على الهضم والامتصاص والاستفادة من المواد الفعالة النباتية عن تلك المواد المحضرة صناعيا.

وهنا كانت العودة إلى استخدام الأغذية الطبيعية والأعشاب التى لم يتدخل الإنسان فيها كعلاج مؤكد لاستعادة الحيوية الجنسية.

ولعلى أستطيع أن أقول حقيقة فى إطار دعوتنا للعودة إلى الطبيعة، وهى أن الجنس المصحوب بالحب والعاطفة والانسجام له مذاق وطعم مختلف كل الاختلاف عن ممارسة الجنسى بدون توفر عنصر الحب.

لابد من الإشارة إلى أن الاعتدال فى تناول الطعام والاعتدال فى ممارسة الجنس والاعتدال فى جميع أنشطة الحياة الأخرى كفيل بالمحافظة على القدرات الجنسية.

كيف يمكن زيادة القدرات الجنسية؟

القدرات الجنسية شأنها مثل غيرها من القدرات لدى الإنسان تحتاج لرعايتها وإنضاجها والحفاظ عليها بالممارسة السوية الصحيحة.

ولرفع القدرات الجنسية ينبغى على الأزواج والزوجات على حد سواء أن يضعوا الملاحظات التالية: لتكون نبراساً يضىء الطريق نحو حياة زوجية أكثر إشراقاً وبهجة.

أولاً: تعتبر خميرة البيرة من الأغذية الطبيعية المفيدة لسلامة وصحة الأعصاب، ومن ثم فهى مقوية ومنشطة للجنس كما أنها تساعد الإنسان على تجنب التعب وتكسبه النشاط والحيوية، فهى تحتوى على عشرة أنواع من الأحماض التى لا غنى للجسم عنها، ومن بينها الحمض الأمينى (الأرجينين)، الذى يؤدى نقصه إلى ضعف قدرة الرجال على إنتاج الحيوانات المنوية، كما يحتوى بسخاء على جميع فيتامينات «ب» التى تتجلى أهميتها فى تنشيط الجسم، وتقوية الأعصاب، وعلى هذا يتم أخذ ملعقة صغيرة أو قرصين من الخميرة مرتين يومياً قبل الإفطار وقبل العشاء على سبيل المثال، وتخلط ببعض الحليب أو الماء أو عصير الفواكه.

ثانياً: الحمامات الباردة مفيدة جدا لتنشيط الحالة الجنسية لمن يعانون من ضعف جنسى، وهذه الحمامات مسائية، ويستحب أن تكون قبل النوم، وتكمن فائدتها فى تنشيط الجهازين العضلى والعصبى، على أن تكون درجة حرارة الماء فى حدود «٢٥° م» صيفاً، و«٣٠° م» شتاءً.

ثالثاً: الأعشاب والأغذية الطبيعية لا يكون تأثيرها عاجلاً، بل إن

نتائجها لاتظهر إلا بعد عدة أسابيع، ويمكن أخذها أثناء فترة الامتناع عن الجماع كما يمكن الاستمرار عليها بعد ذلك لتقوية الجماع.

رابعاً: اللحوم البيضاء تحتوى على أعظم أنواع البروتين، وهى تلعب دوراً حيويا فى النشاط الجنسى، وينصح بتناول ربع دجاجة فى اليوم، أو ثلث كيلو سمك بالتناوب لمدة أسبوع.

خامساً: الجرجير يحتوى على نسبة عالية من الألياف والفيتامينات مثل فيتامين أ،ب،هـ وقد وصفه الأطباء العرب القدامى بأنه مقو جنسى على مستوى رائع، وقال عنه داود الأنطاكى فى مرجعه الشهير «تذكرة داود» بأنه أحد العلامات التى تدفع إلى الشهوة، وأيده فى ذلك ابن سينا فى ذلك حيث قال عنه: إنه أمر ضرورى لتقوية الرغبة الجنسية، فهل بعد ذلك يمكن أن تخلو مائدة الذين يعانون من الضعف الجنسى من الجرجير! مع مراعاة تناوله باعتدال وعدم الإفراط فيه، ولاسيما بالنسبة لمرضى القولون والغدة الدرقية الذين يجب عليهم الإقلال من تناوله.

سادساً: يجب أن تشمل قائمة الأغذية الجنسية على البقدونس الذى ثبت أنه عظيم الفائدة فى علاج الضعف الجنسى ويصفه الأطباء العرب القدامى بأنه مفجر القوى الجنسية مع مراعاة غسله جيداً، وعدم نقعه فى الماء؛ لأن نقعه فى الماء يذيب فيتامين «ج» الموجود به.

سابعاً: الكرفس يحرك الرغبة الجنسية عند الرجال ويثيرها وبصفة خاصة زيت الكرفس الذى يستخلص من جذور الكرفس، ويتم تناول «ست» نقط على كوب ماء مرة فى الصباح وأخرى فى المساء لمدة «عشرة» أيام.

■ ■ ■

نصائح لرفع الكفاء الجنسية

يجب بادئ ذى بدء عند اكتشاف المعاناة من الضعف الجنسى المبادرة لمعرفة السبب الحقيقى لهذا الضعف.. فإذا كان سبباً عضويّاً يجب البدء فوراً فى العلاج المناسب.

والنصيحة الأولى التى ننصح بها كل من الزوجين: إذا كان السبب نفسياً أو راجعاً إلى الإرهاق أو سوء التغذية فيجب التركيز على إزالة السبب.

والنصيحة الثانية التى ننصح بها كل من الزوجين: إذا كان السبب راجعاً إلى سوء التغذية فيجب التركيز على الأطعمة المقوية للجسم بوجه عام، وللجنس بوجه خاص مع مراعاة الاتزان الغذائى الذى يمد الجسم بكل احتياجاته من كل العناصر الغذائية الضرورية، مع ضرورة تناول خميرة البيرة يومياً إن أمكن كما يجب أن يكون للبصل والتمر أو البلح الجاف نصيب.

والنصيحة الثالثة التى ننصح بها كل من الزوجين عند معاناة أحدهما من الضعف الجنسى: البدء فى برنامج علاج الضعف الجنسى بالتغذية، ويجب الامتناع عن الأدوية والهرمونات المنشطة للجنس لما لها من رد فعل عكسى، والامتناع عن التدخين، والإقلال من الشاى والقهوة والكولا.. كما يجب الامتناع عن الجماع لمدة أسبوعين على الأقل، ثم المعاودة دون إفراط.

النصيحة الرابعة التى ننصح بها كل من الزوجين: أنه يحظر عند

الجماع بعد انتهاء فترة الامتناع القذف خارج المهبل، أو ارتداء الغشاء الواقى «الكبوت» وذلك لتجنب احتقان البروستاتا، كما يجب الحذر من الملابس الضيقة التى تضغط على الأعضاء الجنسية الخارجية.

والنصيحة الخامسة التى ننصح بها الزوجين: تكثيف الأطعمة المقوية للجسم بوجه عام، والجنس بوجه خاص، وتشمل الأطعمة الغنية بالمواد البروتينية وفيتامينات أ،ب،جـ،هـ بالإضافة إلى الحديد والكالسيوم والفوسفور واليود والزنك.

وثبت أن المواد البروتينية خاصة الحيوانية ضرورية لترميم ما يتلف من الغدد والأنسجة التناسلية، ولإنتاج الحيوانات المنوية وهرمونات الذكورة، ونقصها فى الغذاء يؤدى إلى تقليل الإحساس بالرغبة الجنسية وحب الجماع، وقد يؤدى نقصها فى الحالات الشديدة إلى اضمحلال القدرة على تكوين الحيوانات المنوية.

وفيتامين هـ مهم جدا لسلامة البروستاتا والخصيتين ولإنتاج الحيوانات المنوية، وهو يستخدم فى علاج حالات العقم، ونقصه يؤدى إلى انخفاض الخصوبة، وفقد الرغبة فى الجنس.

وفيتامين «ب» ضرورى للحيوية الجنسية ولزيادة نشاط الغدد الجنسية، وينتج عن نقصه ضعف ملحوظ فى الغدد الجنسية، ويكون هذا الضعف شديداً وسريعاً إذا قل حمض البانتونتيك أحد أفراد مجموعة فيتامين «ب» فى الغذاء.

وفيتامين «هـ» ضرورى لإحساس الرجال بالرغبة فى الجنس والاستمتاع به، والحرمان منه يؤدى إلى عقم لا علاج له.

والفوسفور مهم لتركيب الخلايا العصبية والجنسية ونقصه ينتج عنه تدهور واضح فيه.

والحديد والكالسيوم ضروريان لزيادة الرغبة الجنسية وبصفة خاصة عند الرجال، وكذلك الحال بالنسبة لليود وفيتامين «ج» أما الزنك فهو لازم وضرورى لإفرازات البروستاتا والحيوانات المنوية.

ومن هنا فإن الأغذية والنباتات والأعشاب الطبية المحتوية على هذه العناصر الغذائية تعتبر العلاج الأمثل لعلاج الضعف الجنسى دون وجود أى آثار جانبية محتملة.

■ ■ ■

كيف يمكن تأخير القذف؟

هل يمكن أن نقول وداعاً لأقراص الترامادول المخدرة نهائيّاً؟ وهل يمكن تأخير القذف دون اللجوء إلى المراهم والعقاقير المنوطة بهذه المهمة ويصبح التوافق بين الزوجين طبيعيا؟

بالطبع نعم، مع ملاحظة أن أى علاج للقذف السريع يجب أن يكون فيه تعاون بين الطرفين خاصة الزوجة التى يجب أن تهدئ من روع زوجها الذى يعانى من سرعة القذف وألا تتمادى فى المداعبة قبل الجماع، وأن تعد المأكولات التى تساعد على تأخير القذف كالجمبرى والحمام والجزر، والابتعاد عن المأكولات الحريفة والتى تحتوى على الشطة والبهارات، ولكى يستطيع الزوج تلافى هذه الظاهرة عليه أن يعالج نفسه بنفسه، وذلك عن طريق حشد جهوده وتصفية ذهنه والاستمرار فى التحكم فى دوافعه ورغباته والسيطرة عليها.

ويصف الأطباء روشتة لعلاج سرعة القذف والتى تحتوى على العديد من الطرق لتأخير القذف أهمها:

أولاً: ينبغى عدم الاتصال بالزوجة إلا حين اشتهائها مع ضرورة عدم تحديد يوم لذلك؛ حتى لا يتحول الجنس إلى واجب أو عبء ممل، ومن الضرورى تهيئة الزوجة للجماع دون إطالة فترة المداعبة.

ثانياً: عند الشعور بالرغبة فى القذف أخرج القضيب بسرعة ثم اضغط بالإبهام على فتحة البول من الأمام للخلف، بينما باقى الأصابع تكون أسفل العضو على أن تستمر فى الضغط حتى تزول الرغبة فى

القذف وأثناء ذلك أشغل نفسك وفكرك بموضوع آخر لا علاقة له بالجنس.

ثالثاً: يمكن استحلاب جرام واحد من خشب العاقر قرحا بالفم قبل الجماع بحوالى من ساعة لساعتين، فقد ثبت أن ذلك يساعد على تأخير القذف ويتم الاستحلاب بطحن العشبة فى الفم ثم مصها لحوالى ثلاث أو خمس دقائق ثم بلعها بعد ذلك.

خامساً: هناك العديد من الوصفات لعلاج سرعة القذف عند الرجال نذكر منها على سبيل المثال ما يلى:

أ- يدهن القضيب بالعنبر المحلول فى زيت زيتون بأجزاء متساوية قبل الجماع بساعتين ثم يغسل قبل الجماع مباشرة.

ب- يدهن العضو «القضيب» بعصير الرجلة أو الكزبرة الخضراء أو الخيار قبل الجماع بساعتين، وقبل المعاشرة يدهن العضو والخصيتان بماء الورد الممزوج بزيت الكافور ثم يغسل.

جـ- يمكن تناول التمر منزوع النوى بعد إضافة الحليب عليه والشواء على النار مع قطعة من الزبدة ثم وضع ٥ بيضات بلدية عليه وطبخ الخليط وتناوله بخبز أسمر.

قال تعالى: **﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾** صدق الله العظيم **(الروم: ٢١)**

وهكذا جعل الله لنا من أنفسنا سكنا وجعل بيننا المودة والرحمة أساساً للعلاقة الزوجية.

■ ■ ■

الفصل الثانى

أغذية خاصة جداً لزيادة القدرات الجنسية للزوجين

أحل الله لكم الطيبات وحرم الخبائث

ثبت أن الغذاء الجيد هو الطريق الأمثل للسعادة الزوجية وأن هناك أنواعا معينة من الأغذية تساهم فعلاً فى زيادة القدرات الجنسية للزوجين.

أغذية جنسية لابد منها

مازال علماء التغذية والصحة العامة عاكفين على دراسة الخواص والتأثيرات المختلفة لأنواع شتى من المواد الغذائية والأطعمة وتأثيرها على الكفاءة الجنسية للزوجين، انتهت الأبحاث إلى قائمة طويلة من الأطعمة التى ثبت فاعليتها فى زيادة الكفاءة الجنسية للزوجين معاً، ومن أشهر هذه الأطعمة ما يلى:

١- أطعمة تعمل على زيادة الكفاءة الجنسية وغنية بالمواد البروتينية وتضم: اللحوم بأنواعها، والبيض، والحليب ومنتجاته، الكبد، الكلاوى، الخس، الأسماك النيلية، الجمبرى، الكابوريا، الاستاكوزا، الحمص، العدس، الفاصوليا، اللوبيا، الفول السودانى، المكسرات (الجوز، اللوز، الفستق، البندق) جنين القمح والفول.

٢- أطعمة غنية بفيتامين «أ» تعمل على زيادة الكفاءة الجنسية وتضم: الأغذية البحرية كالأسماك وغيرها، زيت كبد الحوت، صفار البيض، الزبدة، الحليب، الجزر، السبانخ، البقدونس، الخس، الطماطم، الكرنب، الكوسة، الكرفس، السلق، البصل، التمر، المشمش، الخوخ، البرقوق، الشمام، الفراولة، التوت، الجوافة، المانجو.

٣- أطعمة غنية بفيتامين «ب» تعمل على رفع الكفاءة الجنسية وتضم: الجرجير، الخبز الأسمر، الزبادى، العسل الأسود. الكبد، خميرة البيرة، القمح كامل الحبة والنخالة.

٤- أطعمة غنية بفيتامين «ج» تعمل على رفع الكفاءة الجنسية وتضم: الجوافة، المانجو، العنب، الموز، البصل، الجزر، الكرنب، السبانخ،

البقدونس، الفلفل الأخضر، الطماطم، الخس، الليمون، البرتقال، الكبد، الكلاوى.

٥- أطعمة غنية بفيتامين «هـ» تعمل على رفع الكفاءة الجنسية وتضم: زيت بذرة القطن، السمسم، الفول السودانى، الجزر، الجرجير، الخس، صفار البيض.

٦- أطعمة غنية بالزنك تعمل على رفع الكفاءة الجنسية وتضم: البنجر، القمح الكامل ونخالته، الجزر، الذرة، الكرنب، الشعير، عسل النحل، الغذاء الملكى (غذاء ملكة النحل).

٧- أطعمة غنية باليود تعمل على رفع الكفاءة الجنسية وتضم: الفراولة، العنب، الطماطم، الجرجير، الجزر، الفجل، الكرنب، الثوم، الأغذية البحرية.

٨- أطعمة غنية بالحديد تعمل على رفع الكفاءة الجنسية وتضم: المشمش، التمر، الجرجير، الجزر، الكرفس، الفول السودانى، الفلفل، العسل الأسود، البيض، الكبد.

٩- أطعمة غنية بالكالسيوم تعمل على رفع الكفاءة الجنسية وتضم: الحليب ومنتجاته، العسل الأسود، العدس، التمر، التين الشوكى، الجرجير.

١٠- أطعمة غنية بالفوسفور تعمل على رفع الكفاءة الجنسية وتضم: الأغذية البحرية، صفار البيض، الحليب ومنتجاته، القمح كامل الحبة ونخالته، وجنين القمح، العدس، الفول، القنبيط، البسلة، التمر، الجرجير، التين الشوكى، الثوم، الكرفس، المكسرات، البصل، الخرشوف.

ملحوظة: يجب اختيار الأطعمة التى تتناسب مع الحالة الصحية والأخذ فى الاعتبار التحذيرات المختلفة أو قائمة الممنوعات من الأغذية فى حالة وجود أى موانع من مواد غذائية معينة مثل مرضى السكر، ومرضى ارتفاع ضغط الدم والمصابين بالسمنة أو البدانة وما شابه ذلك.

البصل لشهر عسل دائم

إذا أردت الاستمتاع بالحياة الزوجية كما لو كنت فى شهر عسل عليك بالبصل فقد قال عنه العرب قديماً: «فى البصل ثلاث خصال: يطيب النكهة ويشد اللثة ويزيد فى الجماع».

وأكد كبار الحكماء العرب أن مَنْ أكل البيض والبصل والزيت زاد فى جماعه.

وأثبت الطب الحديث أن فوائد البصل الغذائية تفوق التفاح، وفيه عشرون ضعفا من الكالسيوم الموجود فى التفاح وضعف ما فيه من فوسفور وثلاثة أضعاف ما فيه من فيتامين «أ»، «ب» والحديد، بالإضافة إلى الكبريت وفيتامين «ج» ومواد مدرة للبول والصفراء ومواد مقوية للأعصاب ومغذية للقدرات الجنسية، وله قوة شفائية عالية فى علاج حالات تضخم البروستاتا واشتداد أعراضها.

والبصل وحده لا يكفى لغذاء تام لأن قيمته الحرارية لا تزيد عن ٥٠ سعرا/١٠٠ جرام وإذا أكل مع الجبن والخبز كان غذاء تاما.

ومن أشهر الوصفات لعلاج الضعف الجنسى أن يعصر البصل ويؤخذ منه ١٠٠ جرام ويضاف إلى ١٠٠ جرام من العسل يمزج ويؤخذ بعد الطعام.

وأسهل طريقة للتخلص من رائحة البصل مضغ قليل من البقدونس ثم بلعه.

ويصف الطب الشعبى عدة وصفات عنصرها الرئيسى البصل، وذلك لعلاج حالات من الضعف الجنسى أشهرها هذه الوصفات:

الوصفة الأولى: (عصير البصل مع العسل)

يمكن تحضير كمية من عصير البصل مع عسل النحل لاستخدامها يوميا لمدة شهر بمعدل ملعقة شاى صباحاً وأخرى مساء، وطريقة التحضير. أن تحضر حوالى نصف كيلو بصل وتعصره وتصفيه حتى يملأ نصف كوب ماء تقريباً ويضاف إليه ستة أمثال عسل نحل نقى ويخلط الجميع جيداً ويحفظ فى برطمان للاستخدام اليومى.

الوصفة الثانية: بذور البصل مع العسل

فى حالة التأذى من عصير البصل لرائحته أو لضعف المعدة أو الأمعاء يمكن الاستعاضة عن ذلك باستخدام بذور البصل وذلك بأن يؤخذ مقدار ١٠٠ جرام من بذور نبات البصل وتسحق تماما وتطحن وتنخل لتصبح ناعمة تماما ثم يمزج المسحوق الناعم مع مقدار كوب من عسل النحل الصافى المنزوع الرغوة ثم يوضع المزيج فى برطمان زجاجى لكى يستخدمه الزوجان بمعدل ملعقة صباحاً وأخرى مساء قبل الجماع بساعة، وذلك لمدة ثلاثة أيام متواصلة على الأقل كى تظهر نتائجه بوضوح فى زيادة الكفاءة الجنسية.

الوصفة الثالثة: مربى البصل لشهر العسل

يتم عصر حوالى ربع كيلو بصل ويضاف إليه كوب ماء مع ٢٠٠ جرام عسل نحل ويخلط ويطبخ على نار هادئة إلى أن يجف ماء البصل ويغلظ قوام الخليط إلى ما يشبه المربى ثم يرفع من على النار، وعندما يبرد يعبأ فى برطمان زجاجى ويؤكل بمعدل ملعقة على الريق وأخرى قبل الجماع بنصف ساعة على أن يستمر الزوجان فى تناول تلك الوصفة لمدة أسبوع على الأقل كى تظهر نتائجها الواضحة فى زيادة الكفاءة الجنسية للزوجين معاً.

الكرفس للرجال والنساء لعلاج الضعف الجنسى

الكرفس من النباتات العطرية المعروفة والتى ثبت فاعليتها لعلاج الضعف الجنسى لدى الرجال والنساء معاً لاحتوائها على زيت طيار مع مادة التربنين ومواد هلامية ونشوية.

أكد الأطباء العرب القدامى أن الكرفس مقو جنسى يهيج الباه، فقد أكد الحافظ ابن أحمد الذهبى فى كتابه الطب النبوى «الكرفس حار يابس يهيج الباه للرجال والنساء»، وقال عنه ابن قيم الجوزية فى الطب النبوى «يهيج الباه»، وأكد داود الأنطاكى فى تذكرته «أن الكرفس يحرك الباه مطلقا ولو بعد سن اليأس».

كما أشار إليه ابن البيطار فى كتابه الجامع لمفردات الأدوية بقوله: «الكرفس يفتق شهوة الباه من الرجال والنساء ويمنع المرضعات منه لأنه يهيج الباه ويقلل اللبن».

كما قال عنه ابن سينا فى القانون «إنه يهيج الباه ويجب منعه عن المرضعات لئلا يفسد لبنها لهيجان الشهوة» هكذا كان الإجماع على مفعول الكرفس الجنسى ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج الضعف الجنسى أهمها:

الوصفة الأولى- عصير أوراق الكرفس المحلى بالعسل:

وطريقة عمل الوصفة ضرب حوالى نصف كوب من أوراق الكرفس والأجزاء الغضة فى الخلاط، ثم يصفى ويحلى بملعقة من عسل النحل

ويشرب طازجاً مرة صباحاً على الريق ومرة قبل الجماع بساعة، ويمكن إضافة مقدار مساو للعصير من عصير الجزر أو البرتقال ويخلط جيداً ويشرب صباحاً على الريق أو قبل الجماع بساعة.

الوصفة الثانية- مغلى بذور الكرفس:

وفى هذه الوصفة يغلى نصف ملعقة صغيرة من بذور الكرفس على مقدار كوب من الماء على نارد هادئة حتى يغلى ثم يترك ليبرد ويصفى ويحلى بعسل النحل ويشرب منه كوب صباحاً وآخر قبل الجماع بساعة تقريباً.

الوصفة الثالثة- زيت الكرفس على عصير الفواكه:

يمكن وضع من ٦-٨ نقاط من زيت الكرفس على عصائر الفاكهة الطازجة المحببة شرط تناول ما يعادل كوبًا صباحاً على الريق وآخر قبل الجماع بساعة تقريباً.

الوصفة الرابعة- تناول الكرفس الطازج:

يمكن تناول الكرفس الطازج الأخضر سواء مضافاً على السلطة الخضراء أو تناوله غضا مثل الخس تماماً ويكفى رأسان من الكرفس يوميا.

الوصفة الخامسة- بذور الكرفس المطحونة:

وفيها يتم طحن ما يعادل نصف ملعقة من بذور الكرفس طحناً ناعماً تماماً وإذابته فى ملعقة من عسل النحل النقى وتناوله على الريق وقبل الجماع بساعة.

■ ■ ■

البقدونس لزيادة الأداء الجنسى

البقدونس أو المقدونس من النباتات المعروفة، له عدة أسماء أشهرها الكرفس الرومى والبطراسيون واسمه العلمى Petroslinum Sativum وهو يحتوى على العديد من الفيتامينات خاصة فيتامين «أ»، فيتامين «ج» وذلك بالإضافة إلى الأملاح المعدنية الهامة كالحديد والكالسيوم والماغنسيوم، كما يحتوى على زيت طيار بنسبة ٧٪ يتكون من الابيول والميريستيسين وهذا الزيت يفيد فى علاج حالات الضعف الجنسى، كما أن أوراق وعصير البقدونس مجدد للقوى الجسدية والفكرية ومقو للجنس ولبذوره نفس الأثر.

ولزيادة الأداء الجنسى يمكن تحضير شراب البقدونس بإحدى الطريقتين:

الطريقة الأولى: منقوع البقدونس الذى يتم تحضيره بنقع مهروس الأجزاء الغضة من النبات فى الماء الساخن لدرجة الغليان بمعدل ملعقة بقدونس لكل كوب ماء ويترك المنقوع لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويشرب حسب الحاجة ويمكن تحلية المغلى بملعقة من عسل النحل.

الطريقة الثالثة: مغلى أوراق البقدونس هى تشبه الطريقة السابقة ولا تختلف عنها سوى فى استبدال بذور البقدونس بأوراق البقدونس فيؤخذ مقدار ملعقتين من ورق البقدونس على نصف كوب ماء مغلى ثم يصفى ويشرب ويمكن تحليته بعسل نحل.

■ ■ ■

زيت حبة البركة
للسعادة الزوجية الدائمة

حبة البركة من أشهر النباتات فى مجال الطب الشعبى ولها عدة أسماء منها الحبة السوداء والكمون الأسود والشونيز.

والجزء الطبى المستخدم من النبات هو البذور والزيوت المستخرجة منها لاحتوائها على المعادن والحديد والفوسفور، وكذلك لاحتوائها على الفوسفات ومادة اللينجللون والكاروتين ومواد إنزيمية ولزيادة القدرات الجنسية وبصفة خاصة عند الذكور تعصر حبة البركة بعد تحمصيها قليلاً فى فرن خاص ثم تعصر عصرا جيداً ويؤخذ زيتها المعروف بزيت حبة البركة والذى يمكن الحصول عليه جاهزاً من الصيدليات أو محال العطارة.

ويباع زيت حبة البركة فى الصيدليات حاليا على شكل كبسولات محكمة ومعبأة بطريقة آلية ونظيفة.

والحقيقة العلمية أن الفائدة الرئيسية لزيت حبة البركة هى تقوية جهاز المناعة لدى الإنسان عموماً سواء كان ذكراً أو أنثى على حد سواء، وحيث أن القوة الجنسية ومقدرتها عند الإنسان بصفة عامة وعند الذكور بصفة خاصة لها علاقة وثيقة بقوة ومقدرة جهاز المناعة فى الجسم فإنه بتقوية جهاز المناعة تزداد بالتالى المقدرة الجنسية تلقائيا للإنسان.

ويصف الطب الشعبى مسحوق بذور حبة البركة مخلوطا بمسحوق الكندر «لبان الذكر» بنسبة ١:١مع ٣ ملاعق عسل نحل بمعدل ملعقة صغيرة يوميا لتقوية الحالة الجنسية عند الرجال والنساء على أن يستمر ذلك لمدة لا تقل عن ٤-٥ أسابيع.

وعلى كل الأحوال فإن تعاطى زيت حبة البركة أو مسحوق بذور حبة البركة له العديد من الفوائد لزيادة حيوية الجسم وزيادة النشاط الجنسى إلى جانب أهم فائدة وهى زيادة المناعة الطبيعية للجسم.

التمر والكفاءة الجنسية

البدو دائما يتمتعون بكفاءة جنسية عالية ويمتازون بنشاط جنسى رائع، فهم يتزوجون مثنى وثلاث ورباع وقليل منهم من يقتصر على زوجة واحدة، ولهم العديد من الذرية دون تحديد: هل تعلمون لماذا؟

لقد بحث العلماء عن السبب الرئيسى لكفاءة البدو الجنسية فوجدوا أن أكثر البدو يكاد يكون غذاؤهم الرئيسى مكونا من التمر المجفف ولبن الماعز، وبدأت الأبحاث العلمية تنهال على التمر الذى ثبت احتواؤه على كمية كبيرة من الفوسفور وهو العنصر الضرورى لبناء خلايا المخ والخلايا العصبية وبخاصة تلك المسئولة عن التناسل، ومن المعروف أن العملية الجنسية يستهلك فيها المخ كمية كبيرة من الفوسفور للمحافظة على نشاط وحيوية الخلايا العصبية المسئولة عن توصيل الإشارات العصبية داخل المخ وخارجه.

كما ثبت أيضاً احتواء التمر على نسبة عالية من المعادن وأهمها الماغنسيوم الذى يلعب دوراً كبيراً فى تهدئة أعصاب العضلات وتهيئتها لاستقبال الإشارات العصبية القادمة من المخ إلى عضلات الأعضاء المشتركة فى إتمام العملية الجنسية وجعلها متعة للطرفين دون استثناء.

وأثبتت أحدث الأبحاث العلمية وجود عنصر البوتاسيوم بكمية كبيرة فى التمر، وهذا العنصر يعمل على تنظيم وتقوية الإشارات الكهربية الكيمائية التى تساعد على انقباض العضلات الجنسية بكفاءة، فالعملية

الجنسية تبدأ بإشارات كهربية كيميائية تنتقل من المخ إلى العضلات عبر الأعصاب وثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن البوتاسيوم الموجود فى التمور هو أحد العناصر الهامة المسئولة عن انتقال هذه الإشارات، وبالتالى فهو عنصر هام لإتمام العملية الجنسية بنجاح.

وتوصلت الأبحاث الأخيرة أيضاً إلى أن التمر مقو للأعصاب الجنسية لاحتوائه على كمية عالية من فيتامين أ،ب٢،ب٦ وهى فيتامينات ضرورية لتقوية الأعصاب ولتجديد الخلايا الجنسية عند كل من الرجل والمرأة على حد سواء.

وثبت من خلال التحليل الكيميائى لمكونات التمور احتوائها على الحامض الأمينى المسمى «بالارجنين» وهو من الأحماض الأمينية الهامة التى تدخل فى تركيب السائل المنوى وسائل غدة البروستاتا، كما يحتوى على عنصر الفوسفور الذى يعد واحدا من أهم مكونات السائل المنوى وسائل البروستاتا، لذلك فالتمر مهم لتكوين السائل المنوى، ومما لا شك فيه أن وجود السائل المنوى بكثرة يزيد من القوة الجنسية لدى الرجال، كما يزيد من شدة الاستمتاع بالعملية الجنسية.

وينصح أهل البادية من البدو مرضى السكر بتناول بلح الرطب إذا عزم على القيام بنشاط جنسى لاحتوائه على سكر الفركتوز الذى يقوم بتوليد الطاقة اللازمة للقيام بالعملية الجنسية دون الحاجة إلى الأنسولين الذى يفتقر إليه مرضى السكر، كما أن البلح بما يحتويه من حلاوة مفيد لمرضى السكر عقب إتمام العملية الجنسية شرط عدم الإفراط فيه، مجرد بلحة أو اثنتين على الأكثر بعد العملية الجنسية لتعويض ما يفقد من طاقة.

■ ■ ■

أغذية خاصة جداً
لزيادة القدرات الجنسية للزوجين

تشمل هذه الأغذية قائمة طويلة لا غنى للجسم عنها، وقام خبراء التغذية والصحة العامة بتقسيمها إلى عدة مجموعات منها:

المجموعة الأولى:

الأغذية الغنية بالمواد البروتينية:

وتضم اللحوم بأنواعها - والبيض - والحليب ومنتجاته - والكبد والكلاوى، والخصى - والأسماك البحرية، والجمبرى «الروبيان» - الكابوريا «القباقب» - والاستكاوزا «أم الروبيان» - والحمص - العدس - الفاصوليا - اللوبيا - الفول السودانى - المكسرات - الجوز - اللوز - الفستق - البندق - عين الجمل» - جنين القمح - الفول.

المجموعة الثانية:

الأطعمة الغنية بفيتامين «أ»

وتشمل الأغذية البحرية «كالأسماك وغيرها» - زيت كبد الحوت - صفار البيض - الزبدة - الحليب - الجبن والجزر - السبانخ - البقدونس - الخس - الطماطم - الكرنب - الكوسة - الكرفس - السلق - البصل - التمر - المشمش - الخوخ - البرقوق - الشمام - التوت - الجوافة - المانجو - الفراولة.

المجموعة الثالثة:

الأطعمة الغنية بفيتامينات «ب» أو بعضها.

وتشمل خميرة البيرة - الكبد - القمح كامل الحبة - النخالة - جنين القمح - العسل الأسود - الزبادى - الخبز الأسود - الجرجير.

المجموعة الرابعة:

الأطعمة الغنية بفيتامين «ج»

وتشمل الكبد - الكلى - البرتقال - الليمون - الخس - الطماطم - الفلفل الأخضر - البقدونس - السبانخ - الكرنب - الجزر - الموز - العنب - المانجو -الجوافة.

المجموعة الخامسة:

الأطعمة الغنية بفيتامين «هـ»:

وتشمل اللحوم الحمراء والكبد والكلى والحليب والقمح كامل الحبة ونخالته وجنينه - وصفار البيض - الخس - الجرجير - الجزر - الفول السودانى - السمسم - زيت بذرة القطن.

المجموعة السادسة:

الأطعمة الغنية بالفوسفور

وتشمل الأغذية البحرية - صفار البيض - الحليب ومنتجاته - القمح كامل الحبة ونخالته وجنينه - العدس - الفول - القنبيط - البسلة - التمر - الجرجير - التين الشوكى - الثوم - الكرفس - المكسرات - البصل - الخرشوف.

المجموعة السابعة:

الأطعمة الغنية بالكالسيوم:

وتشمل الحليب ومشتقاته

الأسماك البحرية للحيوية الجنسية

يؤكد خبراء الصحة العامة والتغذية أن جميع أنواع الأسماك البحرية تحتوى على نسبة عالية من اليود والفوسفور والماغنسيوم والكالسيوم، وثبت أيضاً أن جميع أنواع الأسماك البحرية تحسن وترفع من الكفاءة الجنسية، كما أنها تحسن من أداء الغدد فى الجسم، وعلى رأسها الغدد الجنسية.

ويفضل تناول الأسماك التى يمكن أن تؤكل بالكامل بما فيها رأسها وهيكلها العظمى، حيث إن العظم يزيد من نسبة الماغنسيوم والفوسفور فى الجسم ومنطقة الرأس والهيكل العظمى فى الأسماك البحرية تعتبر من المنشطات والمقويات الجنسية.

ومن أشهر أنواع الأسماك البحرية التى يمكن تناولها جميعا سمك المكرونة المقلى فى زيت الطعام.

كما أنه من المعلوم أيضاً أن الأسماك المشوية على النار هى أنسب أنواع لحوم الأسماك التى لا تؤذى ولا تضر مرضى السكر - البول السكرى - كما أنها تنشطهم جنسيا؛ لوجود وفرة من الأملاح المعدنية بها.

ويجب نزع جلد الأسماك تماماً قبل تناولها.

وهناك أنواع من الأسماك البحرية تعمل على زيادة الكفاءة الجنسية، وزيادة الحيوية الجنسية للزوجين مثل: الاستاكوزا - الجمبرى البحرى - أم الخلول - الجاندوفلى.

الاستاكوزا:

حيوان بحرى، يشبه الجمبرى، وهو من نفس الفصيلة، إلا أنه أكبر حجماً وذيله مستعرض، وقد يصل وزن الواحدة من ٢-٣ كيلو جرام، وتكثر فى البحر الأحمر، وأجودها ذات اللون الأحمر، وبعد صيدها يجب سلقها فى الماء المغلى فى ظرف نصف ساعة فقط على الأكثر من خروجها من الماء: حتى لا تفسد.

ويؤكل منها الجزء الطرى فقط، وهو اللحم وتستبعد القشور وخلافه، وتؤكل الاستاكوزا بمعدل مرة واحدة فى الأسبوع فقط، وقد اجتمعت الآراء على أن الاستاكوزا من أكثر المقويات الجنسية على الإطلاق.

الجاندوفلى:

حيوان بحرى له عدة طرق للتحضير والطهى، فمنه المسلوق، ومنه ما يطبخ مع الصلصة، وهو أقل كفاءة من أم الخلول والجمبرى، ويؤكل بمعدل ربع كيلو جاندوفلى لشخص الواحد يوميا، ويحتوى على كمية من الفوسفور والماغنسيوم واليود بنسبة أقل من الجمبرى وأم الخلول.

■ ■ ■

علاج الضعف الجنسى بالتغذية

أثبتت أبحاث خبراء التغذية وجود نوعيات من المشروبات والأطعمة والخضراوات والأعشاب تساعد على علاج الضعف الجنسى منها على سبيل المثال لا الحصر:

أولاً: المشروبات الجنسية تضم: البليلة، الحلبة، القرفة، الزنجبيل، الينسون، الكراوية، القرنفل.

ثانياً: الأسماك وتشمل: الجمبرى، الاستاكوزا، السردين، الكابوريا.

ثالثاً: أطعمة وخضراوات وحبوب وبقول وتشمل: الحمص، حب العزيز، التمر، أبوفروة، البصل، الثوم، الخس، الجرجير، البقدونس، الكرفس، الجزر، البردقوش، البلوط، الزعفران، الكركم، البابونج، الخلنجان، الشمر، الكاد الهندى، جوزة الطيب، جوز الكولا.

وأثبتت أحدث الدراسات وجود مواد منشطة للحالة الجنسية، وهى ليست فيتامينات ولا معادن ولا ألياف ولا تعتبر من المغذيات، أطلق عليها كلمة فيتو، وهى تعالج أيضاً العديد من الأمراض المزمنة، ومن الأغذية التى يوجد فيها هذه المادة السحرية: العرقسوس، الثوم، الموالح، السمسم، الجنزبيل، البصل، الطماطم، الكرنب، القرنبيط، الجرجير، الفجل، الكرات، البردقوش، الكرفس، بذور عباد الشمس، الكركديه، السريس، حصالبان، الريحان، الكمون، الزعتر، الشاى، البن، القرنفل.

لذا يجب تناول الأغذية المفيدة صحيا والمقوية جنسيا فى آن واحد..

الجمبرى:

حيوان بحرى من الفصيلة القشرية يعرف علميا باسم «صرصور

البحر»، وتناول الجمبرى المسلوق مع الكمون والليمون بمقدار ربع كيلو جرام من الجمبرى البحرى فى اليوم كفيل بأن يقوى الناحية الجنسية، وخاصة لدى الرجال، حيث إنه يزيد من حجم إفرازات السائل المنوى، كما أنه يزيد اللذة الجنسية عند القذف.

أم الخلول:

تؤكل نيئة وذلك بفتح الغلاف الصدفى لها، ثم يشفط الحيوان الموجود بداخلها.. وهى منشطة من جميع الوجوه سواء من النواحى الجسمية أو الجنسية، وينصح بالإكثار منها لراغبى الزواج أو المقدمين عليه، وكذلك الذين يعانون من الضعف الجنسى من المتزوجين والمتزوجات.

فيتامينات النشوة الجنسية

يطلق بعض علماء التغذية على فيتامينات ب،أ،هـ لقب فيتامينات النشوة الجنسية لأن هذه الفيتامينات تلعب دوراً رئيسيا فى زيادة الكفاءة الجنسية وعلاج الضعف الجنسى لبعض الحالات.

تشمل مجموعة فيتامين «ب» أربعة عشر مركبا أو أكثر وقد أمكن حتى الآن عزل اثنى عشر منها كيماويا، ومركبات هذه المجموعة تذوب فى الماء تماما، كما تذوب فى الماء والملح ولا يدخر منها فى الجسم شيئاً لذلك يلزم أن تقدم هذه المركبات للجسم يوميا وبصفة مستمرة ودائمة.

وثبت أن فيتامينات «ب» تزيد الرغبة والقدرة الجنسية وأن علاج الذين يعانون من ضعف جنسى يكمن فى اتباع نظام غذائى غنى بفيتامين «ب» المركب، والذى يتكون من مجموعة الفيتامينات الآتية:

١- فيتامين «ب١» الثيامين

وهو أكثر فيتامينات المجموعة أهمية بالنسبة لتأثيرة على القدرات والكفاءة الجنسية، وذلك لتأثيره البالغ على الغدد التناسلية فى كل من الذكور والإناث على حد سواء، فهو منشط للجسم ومقو للأعصاب وفاتح للشهية ويؤدى نقص الثيامين أو فيتامين «ب١» إلى فقدان الرغبة الجنسية عند الذكور - وحدوث اختلال فى دورة الشبق عند الإناث، وذلك لعجز الجسم عن إنتاج هرمون الاستروجين، كما أن نقص فيتامين «ب١» يؤدى إلى اختلال العملية الجنسية على وجه الخصوص ، لذا فمن الأهمية تناول الأطعمة والأغذية الغنية بالثيامين (فيتامين ب١») وهى الحبوب الكاملة أو المطحونة مع الالتزام الكامل بعدم فصل القشرة الخارجية، والبقول والمكسرات والكبد والخميرة والسمك واللبن ومعظم الخضراوات الطازجة أيضاً وخاصة الخضراوات الورقية الخضراء.

٢- فيتامين «ب٢» الريبوفلافين:

ويسمى بفيتامين الجمال والنضارة، وهو هام جدا للزوجات ونقصه يسبب لهن مشاكل لا حصر لها مثل تشققات الشفتين حلمات الثدى وأعراض أخرى تبدو ظاهرة تؤدى إلى نفور الأزواج من زوجاتهم، ومن ثم تضطرب الحياة الزوجية بينهما، لذا ننصح كل زوجة بالحصول على احتياجاتها كاملة من الريبوفلافين الذى يمكن الحصول عليه من مصادره الطبيعية، والتى أهمها الخضراوات الورقية الطازجة وخميرة البيرة والألبان.. وكوب لبن صباحاً وآخر قبل النوم كفيل بتأمين احتياجات كل زوجة من الريبوفلافين.

٣- النياسين فيتامين الأعصاب

لهذا الفيتامين أهمية كبرى لسلامة الجهاز العصبى للزوجين ومن ثم

ضمان كفاءة الأجهزة التناسلية التى تعتمد على الجهاز العصبى فى المقام الأول لها، ونقص هذا الفيتامين يؤدى إلى ضعف الأعصاب ومن ثم العجز الجنسى إلى جانب ظهور أمراض جلدية وصداع وهذيان، ولابد من حصول كل من الزوجين على احتياجاتهما من النياسين من مصادره الطبيعية وأهمها اللحوم والكبد والأسماك والبقول الجافة والسبانخ والجزر، فتناول هذه الأغذية كفيل بتأمين احتياجات الجسم من النياسين.

٤- فيتامين ب٣ (البانتوتينيك)

ويسميه علماء التغذية بفيتامين النشوة الجنسية؛ لأنه يعمل على زيادة ضخ الدم للشرايين المغذية للأعضاء الجنسية للطرفين، ومن ثم يعمل على زيادة النشوة الجنسية، ونقصه يؤدى إلى اضطراب الدورة الدموية ووظائف الجهاز العصبى مما يؤثر على الكفاءة الجنسية، ويجب على الزوجين أخذ احتياجاتهما كاملة من البانتوثينيك من مصادره الطبيعية التى أهمها الكبد وخميرة البيرة وصفار البيض، وبعض أنواع الأسماك كالسلامون والخضراوات الطازجة والفول السودانى والبسلة الجافة واللبن واللحوم.

٥- البيوتين (فيتامين الجمال الأنثوى)

يعتبر البيوتين فيتامين الجمال الأنثوى نظراً لأثره الفعال فى جمال ونضارة بشرة النساء وجعلهن أكثر رونقاً وجمالاً، وهو أحدث ما اكتشف من عائلة فيتامين «ب» المركب ويؤدى نقصه إلى التهاب البشرة وجفافها وتقشرها أيضاً، كما أن نقصه يؤدى إلى فقدان الشهية وتنميل الأطراف وضعف الأعصاب، ومن ثم العزوف عن ممارسة الجنس بينما توافره يؤدى إلى عكس ذلك تماما من نشاط وحيوية وكفاءة جنسية، لذا يجب على الزوجة الحصول على احتياجاتها الكاملة من فيتامين الجمال

الأنثوى المتوافر فى مصادره الطبيعية فى الخميرة والكبد والردة وفى أجنة الحبوب واللبن والخضراوات الورقية الخضراء الطازجة والفواكه الطازجة والبيض والكلاوى والكبد.

٦- فيتامين «ب٦» البيريدوكسين

ويسميه العلماء فيتامين الأعصاب لأنه مهدئ للأعصاب ومقو لها ومانع للقلق والتوتر، وتأتى أهمية هذا الفيتامين من قدرته على حفظ التوازن الغذائى داخل الجسم، ونقصه يؤدى إلى القلق والاضطراب العصبى والنفسى، ويصاحب ذلك ضعف واضح فى الرغبة الجنسية بينما توافره فى الغذاء يؤدى إلى العكس، قوة أعصاب وكفاءة جنسية ممتعة، لذا يجب على الزوجين الحرص على تناول الأغذية التى يتوافر فيها فيتامين «ب٦» من مصادره الطبيعية وأهمها الخميرة، الكبد، الردة، الخضراوات الورقية الخضراء الطازجة.

٧- فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)

ويسميه العلماء بفيتامين الأوراق الخضراء نظراً لتوافره فى الأغذية ذات الأوراق الخضراء مثل السبانخ وأوراق الخس، وكذا توافره فى الكلاوى والألبان وخميرة البيرة.

وهو هام للزوجات بصفة خاصة ونقصه يؤدى إلى فقر الدم وضعف عام وانحطاط القوى الجسمية بينما توافره فى الأغذية يعطى الجسم نشاطا وحيوية وبالتالى القدرة على الاستمتاع بالعملية الجنسية.

■ ■ ■

الجنس القوى فى الغذاء المفيد

ارتباط الكفاءة الجنسية بالتغذية الصحية أصبح حقيقة واقعة لأن القدرات الجنسية ترتبط ارتباطاً وثيقا بصحة البدن وكفاءة أجهزته المختلفة والحالة المزاجية للزوجين، فإذا ما توافرت الصحةالجسمانية والنفسية تحسن الأداء الجنسى وزادت الكفاءة الجنسية والاستمتاع بحياة زوجية صحيحة والعكس صحيح.

وهناك نوعيات من الأغذية تعمل على زيادة الكفاءة الجنسية من حيث الكم والكيف أيضاً، بمعنى توافر القدرات على التكرار وزيادة عدد مرات الجماع وتوافر الهمة والنشاط والتنوع فى الأداء الجنسى وهو ما يتطلبه الأداء الجنسى الممتع من الناحية الميكانيكية كشىء يعتمد على الحركة لإثارة المتعة.

والغذاء المفيد الغنى بالعناصر الغذائية التى تساعد على تدفق الدم إلى مناطق الإثارة الجنسية يؤدى إلى جنس أفضل.

وعلاقة الغذاء بالجنس لا تتعلق بالرجل فقط بل أن اختيار المرأة أيضاً للغذاء الأفضل المفيد يمكنها هى الأخرى من أداء جنسى أفضل وهناك أطعمة ثبت علميا أن لها دوراً أساسيا فى إثارة الرغبة لدى الزوج والزوجة وذلك بفضل المكونات الأساسية المكونة لتلك الأغذية، وكذلك الحال بالنسبة لبعض الأعشاب والنباتات الطبية التى ثبت أن لها تأثيراً واضحاً لإثارة الرغبة الجنسية والمساعدة على رفع الكفاءة الجنسية للزوجين وليثق كل زوج، ولتثق كل زوجة أن نقص التغذية لا يمكن أيا منهما من الوصول إلى ذروة الانتعاش والمتعة أثناء الجماع، بينما اختيار الغذاء المفيد المغذى والمقوى يجعل كلا من الزوجين يتمتعان عادة بنشاط جنسى موفور وكفاءة جنسية عالية.

التغذية الجنسية

آخر الأبحاث التى أجريت على شتى أنواع الأطعمة توصلت إلى نتيجة تكاد تكون واحدة وهى أن جميع الأطعمة التى تعمل على تحسين الصحة البدنية لها أثر حسن على الصحة الجنسية، وهناك العديد من الأبحاث الجامعية التى تعرض عليك العديد من الأغذية الجنسية التى ينصحون الأزواج والزوجات بها كما ينصحون باتباع الآتى:

١- إزالة كل دسم من اللحم والإقلال من البيض والزبدة والجبن والحليب الكامل والكريم المثلج.

٢- الابتعاد عن الخبز المحلى بالسكر والملح، وكذا جلود الذبائح والدواجن وأكارعها وأحشائها والطعام الجاهز بصفة عامة.

٣- أكثروا من تناول الأسماك والطيور.

٤- كلوا ما استطعتم من الفواكه والخضار الأخضر والحبوب الكاملة.

٥- مادة الكافيين تثير حيوية الحيوانات المنوية ويظهر كذلك أن لها أثرا إيجابيا على النشاط الجنسى شرط أن لا يؤخذ منها أكثر من كوب أو اثنين على الأكثر يومياً، فالكثرة تضر بالجنس.

٦- البرغل ينقص الكولسترول السيئ الذى قد يسد الشرايين، والقرفة تساعد الجسد على طرح السكر، والشاى ينقص الكوليسترول، والسمك يحتوى على الارجينين وهو حامض أمينى هام يدخل فى تركيب أوكسيد النتريك وهو غاز من أجل إزالة توتر العضلات الصغيرة القضيبية.

٧- الجوز (عين الجمل) يحتوى على فيتامين E وهو من جملة المواد القائمة على حراسة القضيب مثل الارجينين، كما أن خبز القمح الكامل يحتوى على الماغنسيوم والمانجنيز الذى يثير إنتاج الدوبامين وهو هرمون مرتبط باللذة.

٨- الفواكه كالموز والشمام والتين تحتوى على فيتامين B الضرورى فى تركيب وتوازن الهرمونات الجنسية.

٩- الماء الذى يحمل إلى الجسم السيولة وغذاء الدم، يغذى الانتصاب فلا تتنازلوا عن ستة أكواب ماء يوميا على الأقل.

١٠- العرقسوس والفطائر باليقطين أو البرتقال الطازجة تزيد من وصول الدم للقضيب بمقدار ٣٠٪.

١١- الحليب الساخن بالفانيليا والقرنفل أو القرفة أو قليل من عسل النحل تجعل العملية الجنسية فى أفضل حالاتها.

١٢- للرجال نقول: المحار والجوز ترد لكم كميات الزنك التى تفقدونها عقب كل جماع أى حوالى ٠.٦ مليجرام، فحاولوا التعويض فوراً وتؤكد الأبحاث أن هذه المواد تعمل كمثيرات للشهوة وتمكن الزوجين من أن يكونا بحالة صحية وجنسية جيدة.

■ ■ ■

الأطعمة المقوية للجنس

أثبتت الدراسات العلمية التى قام بها فريق مشترك من علماء التغذية والصحة العامة أن هناك أطعمة بالفعل تعمل على تقوية الجسم بوجه عام وتقوية الكفاءة الجنسية بشكل خاص، وتشمل هذه الأطعمة قائمة طويلة من الأغذية الغنية بالمواد البروتينية والفيتامينات خاصة فيتامينات أ،ب،ج،هـ إلى جانب العناصر الغذائية الأخرى الهامة والحيوية لزيادة الكفاءة والقدرات الجنسية مثل الفوسفور واليود والحديد والكالسيوم واليود والزنك (البروتينات).

وتأتى البروتينات فى مقدمة المواد الضرورية التى يجب أن تحتوى عليها الأغذية خاصة البروتينات الحيوانية التى تلعب دوراً هاما لترميم ما يتلف من الغدد والأنسجة التناسلية ولإنتاج الحيوانات المنوية وهرمونات انذكورة للرجال والأنوثة للنساء، ويؤدى نقصها إلى تقليل الإحساس بالرغبة الجنسية ونقصها الشديد يؤدى إلى اضمحلال القدرة على تكوين الحيوانات المنوية.

وتسمى البروتينات بالمواد البناءة المكونة للجسم وهى حيوانية توجد فى اللحوم بأنواعها ومنتجاتها والبيض واللبن بمنتجاته، ونباتية فى البقوليات والحبوب مثل الفول واللوبيا والحمص والعدس والقمح والأرز والشعير وغيرها.

ويحتاج الجسم من البروتين إلى قدر لا يمكن الإقلال منه، إذ يحتاج كل كيلو جرام من الجسم إلى جرام من البروتين.

وأفضل طريقة للاستفادة من البروتين أن يكون خليطا من المصدرين

النباتى والحيوانى.

ونحذر كل التحذير من المبالغة فى تناول اللحوم ظنا واعتقاداً بأن ذلك سيجعل الإنسان أكثر صحة وأنشط جنسيا مع كثرة تناول اللحوم، والحقيقة أن تناول الفرد أكثر من نصف كيلو من اللحم يوميا قد يكون له بعض الأضرار الصحية المؤكدة.

كما نحذر أيضاً من نقص البروتين الذى قد يؤدى إلى الإصابة بالأنيميا والهزال الذى يدمر قدرة الجسم بصفة عامة والقدرات الجنسية بصفة خاصة.

وأهم الأطعمة الغنية بالمواد البروتينية اللحوم بأنواعها والبيض والحليب ومنتجاته والكبد والكلاوى والأسماك والجمبرى والكابوريا والاستاكوزا والحمص والعدس والفاصوليا واللوبيا والفول السودانى والمكسرات مثل الجوز واللوز والفستق والبندق وجنين القمح والفول.

بقى أن نقول إن الأبحاث والدراسات الأخيرة توصلت إلى أنه على الرغم من أن المواد البروتينية من الأطعمة المقوية للجنس وأنها تثير الأعصاب السمبتاوية التى تتسبب فى بدء العملية الجنسية واستمرارها وإنهائها بتعاقب ناجح وأنها تزيد المزاج نشاطاً، إلا أن زيادة الجسم بها عن حاجته الضرورية قد تزيد من حموضة الدم مما يقلل كفاءة الأعضاء التناسلية ويجلب الضعف الجنسى، ويستثنى من تلك الأطعمة اللبن الحليب لأنه لا يسبب حموضة بالدم لأنه يحتوى على عناصر قلوية أكثر من العناصر الحمضية التى به.

ويوصى خبراء التغذية بضرورة مراعاة تناول الأغذية المعادلة التى تعمل على معادلة أثر الحموضة وتجعل الدم يعود إلى حالته الطبيعية مثل الحليب والفاكهة خاصة العنب والبلح (التمر) والبرتقال والتفاح والخضراوات.

الفصل الثالث

مشروبات السعادة الزوجية

مشروبات السعادة الزوجية

هناك الكثير من المشروبات النافعة التى ثبت فاعليتها فى إعطاء مزيد من السعادة الزوجية عن طريق تنشيط الحالة الزوجية للزوجين معاً أو لأحد الزوجين ممن يعانى من ضعف جنسى، وهناك مشروبات نسائية تفيد النساء بدرجة كبيرة مثل الحلبة واليانسون وأخرى تفيد الجنسين على حد سواء مثل شراب التوت.. والشمر.. والقرفة والزنجبيل وفيما يلى إيجاز لأهم تلك المشروبات.

١- مشروب التوت:

يعد التوت من الفواكه الشعبية الرخيصة وهو فى متناول الجميع وثماره ذات قيمة غذائية كبرى ولها تأثير هرمونى ذكرى. لذلك يمكن تناوله فى حالات الضعف الجنسى للرجال ولزيادة الشهوة الجنسية لهم.

وأثبت التحليل الطبى احتواء عصير التوت على العديد من الأملاح المعدنية والفيتامينات والبروتين والدهنيات ومواد سكرية وحامض الليمون والكلور والكبريت والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم والكالسيوم والحديد والنحاس، وبذلك يكون مصدراً ممتازاً للأملاح المعدنية اللازمة لحيوية الجسم ونشاطه بالإضافة إلى احتوائه على فيتامينات أ ،ب،ج وتبلغ القيمة الحرارية لكل ١٠٠ جرام من التوت حوالى ٧٠ سعراً، وبذلك يعتبر تناول التوت مفيداً جداً للحيوية الجنسية وله تأثير فعال فى خفض درجة الحرارة للجسم، كما أنه يقلل الشعور بحالات العطش.

وأثبتت آخر الأبحاث فاعلية جذور التوت واحتوائه على هرمونات لها تأثير هرمونى ذكرى يفيد حالات الضعف الجنسى لدى الذكور، كما ثبت أيضاً فاعلية التوت فى خفض نسبة السكر فى الدم والبول.

٢- مشروب السحلب:

تكمن أهمية مشروب السحلب فى قيمته الغذائية العالية، حيث تحتوى درناته الجافة على ٢٥٪ من المواد النشوية التى توجد على هيئة دكسترين وله عدة أسماء فى المراجع الشعبية القديمة مثل خصى الكلب، بوزيدان مغربى، خصى الثعلب، عجمه بهج، لعبه مره، عرق انطراب، قاتل اخيه، سطوريون، أرخيس.

وتوصف جذور السحلب بأنها مغذية ومقوية جنسيا ومحرضة للشهوة، وعند تحضير شراب السحلب يمكن إضافة اللبن بدلاً من الماء لزيادة قيمته الغذائية وهو من المشروبات المحببة لأنه لذيذ الطعم ويكثر تقديمه شتاء.

ويحتوى السحلب على حوالى ٥٠٪ مادة غروية ومواد هلامية وبروتينية وحوالى ٣٠٪ نشا، ١٣٪ دكسترين، ١٪ سكروز واكسلات جير وزيت طيار وأملاح معدنية ومواد أخرى لها فوائد غذائية ممتازة وخاصة إذا مزج مشروب السحلب باللبن وعسل النحل وأضيفت إليه المكسرات حيث تزداد قيمته الغذائية إلى أقصى حد ممكن.

وتأثيره العلاجى لمن يعانون من ضعف جنسى يكمن فى كونه مقويا ومنشطا للجسم.

٣- مشروب القرفة:

القرفة من التوابل المعروفة وهى شجرة دائمة الخضرة قشورها عطرية لاحتوائها على زيت عطرى طيار منبه، ويتكون هذا الزيت من الدهيد القرفة والايوجينول والصنوبرين، وتستخدم قشور القرفة فى عمل شراب القرفة المنشط للدورة الدموية والقوة الجنسية، ويستخدم كثيرا فى ليالى الشتاء الباردة، كمشروب يزيد من الشعور بالدفء والقوة والحيوية الجنسية.

وجاءت القرفة ست مرات فى البردية الفرعونية «هيرست»، كما وردت القرفة بالزنجبيل فى الوصفات الطبية العربية القديمة كمقو جنسى،

وأثبت تحليل القرفة احتواؤها على مادة التانين القابضة، وكذلك على ٢٪ زيت طيار له رائحة مميزة، وعلى نسبة من مركب الدهيد القرفة، وكذلك مركب اليوجينول، وعلى كمية ضئيلة من المواد النشوية والغروية والسكرية.

٤ - الحلبة:

ثبت علميا احتواء بذور الحلبة على مواد منشطة للرغبة الجنسية مثل مادة الترايمثيلامين، وقد وجد أن لهذه المادة مفعول الهرمونات الجنسية، وعند شرب الحلبة بغرض زيادة الرغبة الجنسية لابد أن يكون ذلك يوميا ويفضل أن تحلى بعسل نحل بدلا من السكر الأبيض مع إضافة قليل من عصير الليمون.

وينتشر بين النساء فى بعض الدول أن تناول مشروب الحلبة يزيد من استجابة المرأة للجنس وجاذبيتها لزوجها، وهذا الاعتقاد صحيح إلى درجة كبيرة، وثبت أن للحلبة تأثيرا على تقوية غدد الثديين والمساعدة على إدرار اللبن، كما ثبت أن للحلبة النابتة قيمة غذائية كبرى لاحتوائها على مجموعة كبيرة من الفيتامينات، وثبت أيضا احتواء الحلبة على مواد هلامية ومواد دهنية تبلغ حوالى ٧,٣٦٪ ونشا حوالى ٤٠,٧٢٪ وعلى زيت طيار كثير الشبه بزيت الزيتون، وقامت بعض المعامل الفرنسية باستخراج خلاصات الحلبة وتعبئتها فى زجاجات، ويجب عدم الإفراط فى تناول الحلبة حيث ثبت أن الإفراط فى تناولها يؤدى إلى تغيير رائحة العرق ويحدث رائحة غير مرغوب فيها.

٥- شراب الزنجبيل:

غالباً ما يخلط شراب الزنجبيل مع القرفة أو يشرب بمفرده شتاء، ويتمتع بشعبية هائلة كمقو جنسى طبيعى، وقال عنه أطباء العرب القدامى أنه يهيج الباه جدا.

ويحتوى مسحوق الزنجبيل على زيت طيار رائحته عطرية نفاذة

بنسبة ٣٪، أما طعمه الحريف فيرجع إلى احتوائه على زيت الجنجرول وهى المادة الفعالة فى المشروب ولها رائحة نفاذة بالإضافة إلى احتوائه على مقادير مختلفة من المواد النشوية والراتنجية والكبريت.

٦- شراب العرقسوس:

ثبت أن شراب العرقسوس يفيد فى تحسين العمل الجنسى وذلك لاحتواء جذور العرقسوس على هرمونات جنسية منشطة، لذلك فإن شرب كوب أو كوبين يوميا يمكن أن يقوم فعلاً بتحسين العمل الجنسى عند الرجال مع مراعاة أنه لا يناسب المصابين بارتفاع ضغط الدم.

ويحتوى العرقسوس على مقادير لا بأس بها من سكر العنب (الجلوكوز) وسكر القصب (سكروز٩ وبعض المواد البروتينية والنشا والجليكوسيدات وبعض الخلاصات والمواد الصمغية الراتنجية).

وثبت من تحليل العرقسوس احتوائه على مواد سكرية تصل إلى ١٦٪ ومواد نشوية حوالى ٢٨٪ واسبارجية حوالى ٤٪، بينما تصل نسبة الماء فى العرقسوس غنى جداً بأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم التى تعادل حموضة الدم ومادة الجليسيرتنيك وهى عبارة عن المادة الحلوة التى تفوق بحلاوتها السكر العادى.

والجوهر الفعال فى العرقسوس هو عبارة عن مركب حلو الطعم هو محل بوتاسيومى كالسيومى لاذع الطعم قليلاً.

وثبت أن المادة الفعالة فى العرقسوس تحتوى على مضادات حيوية لها القدرة على قتل الميكروبات والجراثيم.

وأثبتت الأبحاث الطبية الأخيرة أن العرقسوس يحتوى على الكثير من المواد الفعالة ذات التأثير القوى فى علاج العديد من الأمراض، وبمجرد توالى الاكتشافات عن فوائدة سارعت شركات الأدوية العالمية بعمل مستخلصات من العرقسوس.

الفصل الرابع

البرود الجنسى عند النساء وعلاجه بالأعشاب

البرود الجنسى عند النساء

من أهم منغصات الحياة الزوجية لدى الأزواج وأكثرها انتشاراً البرود الجنسى لدى زوجاتهم وقصور الزوجة عن الشعور بالرضا بالاتصال الجنسى شعوراً يريح جسدها وأعصابها من حالة التوتر الجسمانى والحسى والنفسانى.

وترجع ظاهرة البرود الجنسى عند النساء إلى أسباب كثيرة منها ما هو ناتج عن حالة نفسية عندها، ومنها ما يرجع إلى جهل الزوج بأصول أو أسس الاتصال الجنسى وطرقه أو أنانيته وغروره فى استغلال ذكورته.

وهناك أمران يرجعان للمرأة وينقصان من لذة الجماع معها، بل وقد يرجع إليهما إصابة بعض الرجال بالضعف الجنسى أو سرعة القذف، وهما البرود الجنسى للزوجة أو وجود بعض الخصائص غير المستحبة داخلها. وبالنسبة للبرود الجنسى فهو عدم اكتراثها بالعملية الجنسية أو انعدام لذة الجماع عندها، وقد يكون هذا البرود كاملاً وقد يكون مؤقتاً فيه تحس الزوجة باللذة ولكن على فترات طويلة ويسمى فى هذه الحالة «برود جزئى» ويمكن القول أن من أهم أسباب البرود الجنسى ظاهرة الختان الكامل أو الجزئى الذى يتم فيه إزالة البظر بالكامل أو جزئيا كما أن ضيق المهبل يجعل الجماع مؤلماً، أما اتساع المهبل أو ارتخائه فإنه يقلل من الاحتكاك ويفقد الزوجة لذة الجماع.

وثبت أن إهمال المداعبة قبل الجماع أو انعدام العاطفة بين الزوجين من الأسباب الرئيسية لبرود الزوجة.. وكذلك الخوف من الجنس أو احتقاره أو الجهل به نتيجة التربية الخاطئة.

ويؤكد أساتذة الأمراض التناسلية أن من أهم الأسباب التى تجعل الزوجة غير قادرة على الاستمتاع بالعلاقة الجنسية هو ضعف النشوة أو ما يسمى بالاورجازميا وأهم الأسباب التى تجعل الزوجة تصل لهذه المرحلة ٩٥٪ ترجع إلى أسباب نفسية، والعلاج يكمن فى معالجة السبب النفسى وإعادة المفاهيم الصحيحة للزوجة عن الجنس، كما تلعب التقلصات المهبلية أو تشنجات المهبل دوراً رئيسيا فى ضعف النشوة الجنسية عند الزوجات، وفيه يحدث تقلص عضلى لا إرادى لفتحة المهبل وثلثه الخارجى فيمنع الدخول بأى صورة من الصور، وتحدث آلام مبرحة عند محاولة الإدخال ويرجع ذلك لأسباب نفسية أو علاقات جنسية شاذة أو كراهية للزوج أو لوجود أفكار ومعتقدات جنسية خاطئة.

ويسمى البعض البرود الجنسى عند النساء بالفتور الجنسى أو ما يطلق عليه الأطباء لفظ (Frigidity) وقد يكون الصراع مع الزوج أو الشعور بالدونية أو الطفولة غير السعيدة أو تجارب المراهقة من العوامل المؤثرة فى قدرات المرأة الجنسية، وقد يكون الفتور هذا عند بعض النساء نتيجة لعوامل فسيولوجية أو للإثارة غير الكافية أو لوجود أمراض أو عدوى أو سبب يدفعهن للخوف وتجنب الاتصال الجنسى.

ويمكن أن يكون نقص الفيتامينات سببا من أسباب نقص تركيز الاستروجين، مما يؤدى إلى عدم خروج إفرازات التزليق بشكل جيد.

ويمكن عن طريق التغذية والوصفات الشعبية والعلاجية التغلب على الفتور الجنسى عند الزوجات باستخدام الأعشاب والنباتات الطبية.

■ ■ ■

أسباب خاصة جداً لبرودة حواء

هناك بعض الصفات قد ترتبط بالجزء الجنسى عند حواء، وقد تكون سبباً لبرودها أو لعزوف زوجها عنها وتجنبه وكرهه لمجامعتها، وقد تؤدى هذه الأسباب للتقليل من لذة الجماع فى بعض الحالات، وقد تعجل بإصابة الزوج بسرعة القذف فى أحيان أخرى، وقد تؤدى أيضاً إلى إصابة الزوج بالضعف الجنسى.

وقد قام خبراء أمراض النساء بجمع هذه الصفات غير المستحبة عند حواء فى النقاط الآتية:

أولاً: اتساع المهبل أو اتساع فتحته أو ارتخاء عضلاته.

ثانياً: قلة الإفرازات إلى الحد الأدنى يجعل الجماع والعلاقة الجنسية مؤلمة للغاية.

ثالثاً: كثرة الإفرازات إلى الحد الذى يثير اشمئزاز، وعادة ما تكون هذه الإفرازات بيضاء ذات رائحة غير مستحبة. وقد تنتج عن إصابة ميكروبية.

رابعاً: انبعاث روائح كريهة من الفرج قد يكون سببها إهمال تنظيف الإفرازات المتراكمة التى يفرزها البظر أو قد يكون السبب كثرة الإفرازات نتيجة لإصابة ميكروبية.

خامساً: افتقار المهبل للحرارة وكونه والرحم غير ساخنين حتى أثناء العلاقة الجنسية.

ويصف خبراء أمراض النساء عدة وصفات طبيعية لعلاج هذه

المتاعب يمكن إيجازها فى النقاط التالية:-

١- فى حالة قلة الإفرازات يمكن للزوج تدليك عضوه بقليل من الفازلين الطبى أو جيلى البترول النقى أو زيت الزيتون قبل الجماع مباشرة.

٢- فى حالة اتساع المهبل أو ارتخاء عضلاته يمكن للزوجة عمل حمامات يومية أو كل يومين وقبل الجماع، وذلك باستخدام مستحلب عفص البلوط أو الزعتر أو الزعفران أو الريحان، ويحضر المستحلب بصب لتر ماء مغلى على ملعقة كبيرة فى مسحوق العشبة المتوافرة، وتركه مغطى حتى يصبح فاتراً، ثم يصفى وتجلس فيه، ويشطف به المهبل جيداً، ويكمد من الداخل والخارج كما تحضر ملعقة من قشر الرمان المسحوق فى لتر ما مغلى لفترة عشرة دقائق واستخدامه بنفس الطريقة.

وبالمثل يمكن استخدام محلول مكون من ملعقة صغيرة من الشبة مذابة فى لتر ماء وبنفس الطريقة.

٣- فى حالة وجود إفرازات عديمة الرائحة يمكن عمل حمامات مهبلية كما فى حالة الاتساع وباستخدام ملعقة من القرنفل أو السماق فى لتر ماء مغلى وبنفس الطريقة.

٤- فى حالة وجود إفرازات كريهة الرائحة يمكن عمل حمامات مهبلية من زهور البابونج أو الحصلبان وذلك بوضع لتر ماء مغلى لكل ملعقة كبيرة من العشبة، ويغطى حتى يصبح فاتراً ويصفى كما فى حالة الاتساع المهبلى، ويمكن عمل حقن مهبلية من هذه الأعشاب كما يمكن عمل حقن مهبلية أيضاً من مزج ملعقتين كبيرتين من قشر البلوط بملعقة صغيرة كبيرة من الحصلبان وغلى المزيج فى لتر ماء لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويذاب فيه ملعقة كبيرة من كربونات الصوديوم ويستخدم لكل يومين وقبل الجماع.

البرود الجنسى وعلاجه بالأعشاب

البرود الجنسى عند النساء يعنى عدم اكتراث النساء بالعملية الجنسية، أو عدم أدائها على أكمل وجه.

فإذا انعدمت اللذة تماماً عند الزوجة يكون برودها كاملاً، أما إذا كانت تحس اللذة، ولكن على فترات متباعدة يكون برودها جزئيا.

ويؤكد خبراء الأمراض النسائية أنه يمكن تلخيص أهم أسباب البرود الجنسى عند معظم النساء فى الأسباب الآتية:

السبب الأول: الختان أو الطهارة الجائرة والتى يتم فيها إزالة البظر كليا أو جزئيا.

السبب الثانى: ضيق المهبل مما يجعل الجماع مؤلماً.

السبب الثالث: اتساع المهبل أو اتساع فتحته أو ارتخاؤه مما يقلل من الاحتكاك ويفقدها اللذة الجنسية.

السبب الرابع: تعب المرأة لأقل مجهود أو تعرضها للأمراض المزمنة التى تجلب التعب والضعف والإنهاك.

السبب الخامس: الخوف من الجنس أو احتقاره أو الجهل به نتيجة التربية الخاطئة.

السبب السادس: انعدام العاطفة بين الزوجين.

السبب السابع: إهمال المداعبة قبل الجماع.

وما لم يكن هناك سبب مرضى قاهر، فإن برود الزوجة يمكن

التغلب عليه بالعلاقة الطيبة بين الزوجين والمداعبة والملاطفة قبل الجماع، والعمل على زيادة القابلية الجنسية للزوجة.

ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لزيادة القابلية الجنسية عند الزوجات اللاتى يعانين من البرود الجنسى أهمها هذه الوصفات.

الوصفة الأولى:

زهور الياسمين

يصب مقدار ثلثى فنجان ماء مغلى على مقدار ملعقة صغيرة من مفروم زهور الياسمين المغمورة فى كمية من الماء الفاتر مساوية لثلث الفنجان. ويغطى لفترة ٢٠ دقيقة، ويشرب منه قدر فنجان أو اثنين يوميا، ويمكن تحليته بعسل النحل النقى.

كما يمكن غسل عضو المرأة به، ويمكن أيضاً لف عقد من الياسمين حول عنق المرأة قبل الجماع.

الوصفة الثانية:

اليانسون وحصالبان لزيادة شهوة الزوجة

ولزيادة شهوة الزوجة يغلى مقدار فنجان من الماء ويصب فوقه ملعقة صغيرة من اليانسون وحصالبان المطحون، ويغطى لفترة «١٠» دقائق، ويحلى بعسل النحل النقى، ثم يشرب منه قدر فنجانين يوميا.

الوصفة الثالثة:

بذور الجرجير والرجلة لزيادة لذة الزوجة

لزيادة اللذة الجنسية عند الزوجة يخلط «١٥» جراما من بذور الجرجير مع «٥» جرامات من بذور الرجلة، ويطحن الخليط، ثم يعجن بـ«١٠٠» جرام من عسل النحل المنزوع الرغوة، ويؤخذ على سبعة أيام يوماً بعد يوم.

الوصفة الرابعة:

باستخدام طلع النخيل

يخلط مقدار نصف ملعقة صغيرة من طلع النخيل مع ملعقة كبيرة من عسل النحل النقى، ويؤخذ على الريق يوميا، ويمكن إبدال طلع النخيل بضعف وزنه ماء لقاح النخيل.

الوصفة الخامسة:

باستخدام الكافور والفازلين الطبى

يتم عمل مرهم مكون من كافور ٦٪ ومنثول ٣٪ وزيت راتنج «٢٥ , ٠٪» وفازلين طبى عدم الرائحة حتى ١٠٠٪ ويدلك به الجزء الحساس من الزوجة بلطف لمدة خمس دقائق ويستخدم قبل الجماع مباشرة.

الوصفة السادسة:

باستخدام خلاصة عشبة الداميانا

وهى عشبة أمريكية تحتوى على قلوانيات تثير الأعصاب والأعضاء الجنسية لدى الزوجة بشكل مباشر، ولها تأثير مماثل لهرمون التستوسترون، وهى ممتازة فى تعزيز المتعة الجنسية للزوجة، وللحصول على أفضل النتائج ضعى ملء القطارة من خلاصة الداميانا «تباع بالصيدليات، تحت اللسان قبل ممارسة الجماع بساعة، أو ساعتين على الأقل، وقد يستغرق ظهور أثرها فى بعض الحالات عدة أيام.

الوصفة السابعة:

باستخدام خلاصة عشب اليام البرى

يحتوى هذا العشب على مركب سيترويد طبيعى يدعى «ديهيدرو ابى اندروستيرون» ويرمز له بالحرف «D.H.E.A» وهو يجدد الحيوية الجنسية لدى النساء، ويعطيهن قوة لم تكن موجودة لديهن من قبل،

ويمكنك تناول خلاصة هذا العشب «يباع جاهزاً بالصيدليات، بمعدل ست نقاط يومياً على العصير أو تحت اللسان قبل الجماع بساعتين وذلك بصفة يومية لمدة أسبوعين على الأقل يمكنك الاستفادة القصوى من تأثير هذا العشب الساحر العجيب.

الوصفة الثامنة:

خلاصات النباتات الجنسية النسائية

وهذه النباتات تم اكتشاف خواصها العلاجية وعلاقتها فى التأثير على النساء من الناحية الجنسية حديثاً، ولم تتحدث عنها كتب الأعشاب القديمة: لأنها لم تكن مستخدمة لذلك الغرض، وهى ذات فاعلية فائقة فى علاج البرود الجنسى لدى الزوجات، وأشهر هذه النباتات عشب الفوتى (Foti) وعشبة الجوتوكولا (Gouto Kola) والفشاغ والبلميط النشارى والخسينج السيبيرى.

الوصفة التاسعة:

عشب البحر

تم استخلاص أقراص منه تباع جاهزة بالصيدليات وننصح باستخدام من ٢٠٠٠-٢٥٠٠ مجم يوميا، وهى مصدر طيب لليود والمعادن الهامة التى تزيد من قدرات المرأة الجنسية.

الوصفة العاشرة:

فيتامين «هـ»

ويمكن تناوله من مصادره الغذائية أو على هيئة أقراص تباع بالصيدليات والجرعة التى ننصح بها من ٢٠٠-٤٠٠ وحدة دولية وتزداد بالتدريج لتصل إلى ١٦٠٠ وحدة دولية، وهو الحد الأقصى الذى يمكن للزوجة تناوله يوميا - فيتامين «هـ» المنشط والمقوىّ للغدد.

وصفات مجربة لعلاج البرود الجنسى عند النساء

من المعروف أن البرود الجنسى عند النساء يعنى عدم اكتراث المرأة بالعملية الجنسية، فإذا انعدمت عندها لذة الجماع يمكن تسميته بروداً جنسيا كاملاً، أما إذا كانت المرأة تحس باللذة ولكن على فترات طويلة يسمى بروداً جنسيا جزئيا.

والفتور الجنسى عند النساء يعنى عدم قدرة المرأة على الشعور بالمتعة الكاملة عند اللقاء الجنسى ويطلق عليه الأطباء لفظ (Frigidity)، وقد يرجع هذا المصدر نفسى نتيجة الشعور بالخوف أو الذنب أو الاكتئاب أو الصراع أو الشعور بالدونية أو بسبب الطفولة غير السعيدة، وقد يكون البرود الجنسى عند بعض النساء نتيجة عوامل فسيولوجية مثل الختان أو الطهارة الجائرة وإزالة البظر كليا أو جزئيا أو بسبب ضيق المهبل مما يجعل الجماع مؤلماً أو بسبب اتساع المهبل أو فتحته أو ارتخائه خاصة بعد الولادة، مما يقلل من الاحتكاك وبالتالى إمكانية الاستمتاع بالعملية الجنسية، ويمكن أن يكون انعدام العاطفة بين الزوجين سببا من أسباب برود الزوجة الجنسى، وكذا إهمال المداعبة قبل الجماع، ويمكن أن يكون نقص الفيتامينات سبباً من أسباب نقص تركيز الاستروجين، مما يؤدى إلى عدم خروج إفرازات التزليق بشكل جيد.

ويمكن عن طريق الوصفات الشعبية والعلاجية التغلب على الفتور الجنسى عند النساء وزيادة كفاءتهن الجنسية، وأشهر هذه الوصفات ما يلى:

الوصفة الأولى- (طلع النخيل بعسل النحل يوميا على الريق):

تخلط نصف ملعقة صغيرة من طلع النخيل بملعقة كبيرة من عسل النحل وتؤخذ على الريق يوميا.

الوصفة الثانية- (بذور الجرجير وبذور الرجلة بعسل النحل):

يتم خلط ١٥ جراما من بذور الجرجير مع ١٠ جرامات بذور الرجلة وتطحن جيداً حتى تصير ناعمة تماماً ثم تعجن بـ٢٥٠ جراما من عسل النحل النقى ويوضع فى برطمان زجاجى ويؤخذ منه لمدة أسبوع بمعدل ملعقة صباحاً على الريق وملعقة قبل الجماع بساعة تقريباً.

الوصفة الثالثة- (زهور الياسمين لحواء):

يصب ثلثا فنجان ماء مغلى على ملعقة صغيرة من مفروم زهور الياسمين المغمورة فى ثلث فنجان ماء ويغطى لمدة ٢٠ دقيقة ويشرب منه يومياً فنجان، ويمكن تحلية الفنجان بعسل النحل النقى، كما يمكن غسل المهبل بماء الياسمين.

الوصفة الرابعة - (ينسون وحصالبان مطحون يوميا):

يتم عمل شاى اليانسون وحصالبان بغلى فنجان من الماء ويصب فوقه ملعقة صغيرة من اليانسون المطحون وملعقة من حصالبان المطحون، ويغطى لفترة ١٠ دقائق ثم يحلى بملعقة من عسل النحل النقى ويشرب قبل الجماع بساعة.

الوصفة الخامسة - (خلاصة عشبة داميانا):

Damiana عشبة أمريكية تعمل على زيادة الكفاءة الجنسية للنساء لاحتوائها على قلوانيات تثير الأعصاب والأعضاء الجنسية لدى النساء بشكل مباشر، ولها تأثير مماثل لهرمون التستوستيرون، وللحصول على

أفضل النتائج من استخدام عشبة داميانا ضعى ملء قطارة من خلاصة عشبة الداميانا (تباع بالصيدليات ومحال العطارة) وضعى هذه الكمية من السائل تحت لسانك قبل ممارسة الجماع بساعة ودوامى على ذلك لعدة مرات واصبرى لأن المفعول ليس لحظيا بل قد يستغرق ظهور أثرها عدة أيام.

الوصفة السادسة - (خلاصة عشب اليام البرى):

أثبتت التحاليل الكيمائية للمواد الفعالة التى يحتوى عليها عشب اليام البرى احتواء العشبة على مركب سيترويد طبيعى يدعى ديهيدرو أبى أندروسيترون (D.H.E.A) وهذا المركب يجدد الحيوية الجنسية لدى النساء ويعطيهن قوة وقدرات جنسية لم تكن موجودة لديهن من قبل، ويمكنك ياعزيزتى أن تتناولى خلاصة عشب اليام البرى الموجودة بالصيدليات ولدى باعة الأعشاب لمدة أسبوعين ثم توقفى عن استخدامه لمدة أسبوع واحد ثم تعودى لاستخدامه مرة أخرى، وهكذا يمكنك الاستفادة القصوى من هذا النبات.

الوصفة السابعة - (خلاصة عشب الفوتى والجوتوكولا):

أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة على بعض النباتات التى لم تكن معروفة من قبل فاعليتها فى زيادة الكفاءة الجنسية لدى الإناث وعلاج البرود الجنسى لديهن، وأشهر هذه النباتات عشبة الفوتى (Fo-Ti) وعشبة الجوتوكولا (Gotu-Kola) وعشبة الفشاغ، والبلميط والنشارى، والجنسنج السيبيرى، ويمكن تناول خلطة من خلاصة تلك النباتات أو تناول خلاصة كل نبات على حدة لمدة أسبوع متواصل لزيادة الكفاءة الجنسية لدى الإناث.

ملحوظة: ننصح بعدم استخدام الجنسنج السبيرى للنساء اللائى يعانين

من انخفاض السكر بالدم أو ارتفاع ضغط الدم أو أى اضطرابات بالقلب.

الوصفة الثامنة - (عشب البحر):

ننصح كل حواء لزيادة كفاءة قدراتها الجنسية تناول عشب البحر بجرعة من ٢٠٠٠ - ٢٥٠٠ مجم يومياً، وهى مصدر غنى باليود والمعادن الهامة الأخرى.

الوصفة التاسعة - (القرنفل لتسخين الرحم):

للرحم البارد يمكن لحواء شرب فنجان يومى من مستحلب القرنفل الذى يتم عمله بغلى فنجان كبير من الماء يصب عليه ملعقة صغيرة من القرنفل ويغطى حتى يصبح فاترا ويتم تحليته بعسل النحل وشرب فنجان يوميا على الأقل.

الوصفة العاشرة - (لعلاج الإفرازات الكريهة):

للتخلص من الإفرازات الكريهة المنبعثة من المهبل يتم عمل حمامات مهبلية من البابونج أو حصالبان وذلك بوضع ملعقة كبيرة من العشبة فى لتر ماء مغلى ويغطى حتى يصبح فاترا، ويصفى ثم يتم الاغتسال بالمغلى، كما يمكن عمل حقن مهبلية من مزج معلقتين من قشر البلوط بملعقة كبيرة من حصالبان وغلى المزيج فى لتر ماء.

■ ■ ■

الفصل الخامس

أشهر الوصفات للحيوية والقوة الجنسية عند الأزواج

وصفات سحرية للقوة الجنسية

برع أجدادنا العرب من الأطباء والعشابين فى مجال التداوى بالأعشاب والنباتات الطبية، وقد برع هؤلاء فى وصف النباتات وتأثيراتها، وتعتبر تذكرة داود وقانون ابن سينا وجامع ابن البيطار من أهم المراجع فى مجال التداوى بالأعشاب والنباتات، وقد احتوت تلك المراجع على كنوز من الوصفات التى لازالت مستخدمة إلى يومنا هذا وقبل البدء فى استخدام أى وصفة مراعاة الآتى:

١- الوصفات مخصصة للشخص الطبيعى الذى لا يعانى من أمراض عضوية مثل متاعب بالمعدة أو الأمعاء أو القولون أو ارتفاع أو انخفاض فى ضغط الدم أو متاعب بالقلب أو بالشرايين أو الأوردة أو السكر ومضاعفاته أو أولئك الذين يعانون من البدانة.

٢- تأثير الأعشاب الجنسية لا يكون عاجلاً بل إن نتائجها لا تظهر إلا بعد ٤-٦ أسابيع وإن لم يحدث أى تحسن بعد تجربة إحدى الوصفات فمن المستحسن استبدالها بوصفة أخرى.

٣- يجب عدم استخدام وصفة واحدة باستمرار، وإنما يجب إعطاء الجسم منها راحة لفترة أسبوع بعد استخدام حوالى ٤ أسابيع، وذلك لأن تعود الجسم عليها قد يفقدها أثرها.

٤- قبل استخدام أى وصفة يمكن استشارة أخصائى تغذية فى مكوناتها ومدى ملاءمة هذه المكونات لحالتك الصحية.

٥- يجب على مرضى السكر تجنب الوصفات المحتوية على سكريات،

ويمكن استبدال عسل النحل فى بعض الوصفات باللبن الحليب أو اللبن المكثف غير المحلى على أن تحضر الوصفة كلها بدون حليب وعند تناولها يضاف الحليب للجرعة مباشرة.

٦- لزيادة الفائدة يمكن بالإضافة إلى الوصفات المختارة تناول ٥٠ مليجرام يوميا من الغذاء الملكى على هيئة أقراص أو مذابا فى عسل النحل على أن يعطى الجسم منه راحة لفترة أسبوعين بعد استخدامه لفترة ستة أسابيع.

٧- يمكن زيادة كمية عسل النحل فى الوصفات التالية عما هو مذكور مع مراعاة زيادة الجرعة بما يتناسب مع الزيادة فى عسل النحل.

٨- عند الشعور بأى اضطراب من أى نوع بعد تناول أى وصفة توقف فوراً واسشر أقرب أخصائى.

■ ■ ■

وصفات خبراء الأعشاب لتقوية الحالة الجنسية للزوجين

شغلت تقوية الحالة الجنسية بال العشابين وعلماء الأعشاب منذ زمن بعيد.. وكانت الملاحظة والتجريب هى بداية الاكتشافات الحقيقية للخلطات التى سميت بالخلطات السحرية للرجال والنساء، ثم تطور الأمر مع التقدم العلمى ودخلت معظم الأعشاب والنباتات إلى معامل التحليل لمعرفة تكوينها الكيمائى والمواد الفعالة التى تعمل كمساعد قوى لزيادة القدرات الجنسية، وقدم الطب الشعبى مئات الوصفات التى تساعد على تقوية الحالة الجنسية تخيرنا منها ٤٠ وصفة مجربة من السهل الحصول على مكوناتها من محال العطارة المنتشرة فى أرجاء العالم العربى.

الوصفة الأولى - (دار صينى بعسل النحل):

تتكون الوصفة من ٥٠ جراما من كل من الدارصينى والخولنجان والكبابة ثم تدق ناعماً وتخلط بحوالى ملعقتين من عسل النحل على أن تأخذ الزوجة ملعقة من الخليط والزوج الملعقة الأخرى قبل الجماع بربع ساعة فقط.

الوصفة الثانية - (عصافير محشوة مشوية):

يتم حشو حوالى ١٠ عصافير بمعجون من الثوم وبذور الجرجير الناعمة والأرز واللحم المفروم ثم تتبل العصافير وتشوى ليأكل كل من الزوجة والزوجة ٥ عصافير قبل الجماع بنصف ساعة على الأقل.

الوصفة الثالثة - (مربى البذور السحرية):

تتكون الوصفة من ٢٥ جراماً من كل من البذور التالية: بذور الكرفس - بذور الجرجير، بذور الخس. بذور اللفت، بذور الفجل، بذور الجبهان، الدارصينى الزنجبيل، عود القرح، الحبة السوداء، بذور الجزر الصنوبر، وتطحن جميع هذه البذور والأعشاب طحناً ناعماً وتخلط جيداً مع كيلو جرام من عسل النحل ويوضع الخليط على نار هادئة ويضاف إليه كوب من ماء البصل حتى ينضج تماماً مع الخليط ويصبح كالمربى تماماً وعندما يبرد يعبأ فى برطمان من الزجاج ويؤخذ ملعقة قبل الجماع بساعة لكل من الزوج والزوجة.

الوصفة الرابعة - (الحمص المجروش):

لعلاج الضعف الجنسى للطرفين على حد سواء، يتم فيها تناول ملعقة يوميا من الحمص المجروش والمطحون ويمكن إضافة ملعقة من عسل النحل النقى على الحمص المطحون يوميا صباحاً وقبل الجماع بساعة مساء.

الوصفة الخامسة - (زيت الكرفس على كوب ماء):

وفيها يتم وضع ٦ نقط من زيت الكرفس على كوب ماء صباحاً وأخرى قبل الجماع بساعة على الأقل على أن يستمر تناول زيت الكرفس على الماء صباحاً لمدة عشرة أيام على الأقل بعدها يمكن أن تظهر بوضوح آثار هذه الوصفة على القدرات الجنسية للزوجين.

ويمكن أكل الكرفس طازجا ضمن السلطة الخضراء، كما يمكن تناول الكرفس فى شكل عصير بعد عصر أوراق الكرفس وعيدانه الخضراء الغضة فى الخلاط، كما يمكن تناوله أيضاً بعد إضافة عصير البرتقال أو الجزر وتحليته بعسل النحل النقى كمقو جنسى قبل الجماع بساعة على الأقل.

الوصفة السادسة - (العسل والبصل مفتاح السعادة الزوجية):

يمكن الحصول على لذة ومتعة أثناء الجماع بتناول ثلاث ملاعق يوميا من عسل النحل وعصير البصل على أن تكون الأولى من عسل النحل النقى الصافى وحده صباحاً على الريق والثانية ملعقة من عصير البصل أثناء طعام الغداء بشرط عدم الشكوى من متاعب بالمعدة أو الأمعاء، والثالثة ملعقة من عسل انحل النقى مساء قبل النوم أو قبل الجماع بساعة شرط عدم وجود موانع من استخدام البصل أو عسل النحل، على أن يستمر استخدام هذ الوصفة من ٤-٥ أسابيع بعدها يمكن أن تشعر أنت وزوجتك بشكل ملحوظ بأثر هذه الوصفة فى الاستمتاع بحياة جنسية متوافقة.

الوصفة السابعة - (زيت الينسون مع العصائر):

وفى هذه الوصفة يمكن إضافة ٥ نقاط من زيت الينسون إلى العصائر الطازجة المختلفة التى يتم تناولها يوميا، كما يمكن إضافة نقاط زيت الينسون إلى ملعقة عسل نحل نقى ثلاث مرات يوميا وخاصة قبل الجماع بساعة على الأقل.

الوصفة الثامنة:

١٠ جرامات من بذور اليقطين (القرع) المطحونة + ١٠ جرامات من بذور البطيخ (الشمام) مطحونة أيضاً وناعمة ويخلط ذلك مع ملعقتين من عسل النحل خلطاً جيداً ويؤخذ بعد العشاء وقبل الجماع بساعتين.

الوصفة التاسعة:

يخلط ويطحن أجزاء متساوية من بذور كل من الجرجير والكرفس والفلفل الأسود والزنجبيل (حوالى ٢٠ جراما من كل منها) ثم يعجن بعسل نحل نقى ويؤخذ منها يومياً مقدار ملعقة صغيرة صباحاً وأخرى مساء ويحفظ الباقى فى الثلاجة.

الوصفة العاشرة:

يخلط ويطحن أجزاء متساوية من الزنجبيل والخولنجان وبذور الكتان (كل منها حوالى ١٠ جرامات) ثم تعجن فى حوالى ربع كيلو عسل نحل نقى ويؤخذ منها يوميا مقدار ملعقة صغيرة فى الصباح وأخرى قبل الجماع بساعتين.

الوصفة الحادية عشرة:

وهى ممنوعة عن المصابين بالبدانة أو السكر وفيها يخلط أجزاء متساوية من بذور الكرفس والسكر (٢٥ جراما) من كل منهما وتعجن بمثل حجمها بالمسلى البقرى أو الجاموسى ويؤخذ منها مقدار ملعقة كبيرة فى الصباح ويحفظ الباقى فى الثلاجة.

الوصفة الثانية عشرة:

وتسمى شاى البذور الجنسية، وطريقة عملها أشبه كثيراً بطريقة عمل الشاى، حيث يتم خلط كميات متساوية (١٠ جرامات من كل نوع) من بذور الكرفس - وبذور الجرجير وبذور اللفت وبذور الجزر بعد طحنها ناعمة جداً ويتم وضع حوالى ملعقة من الخليط على كوب ماء مغلى وتحليته بالسكر.

الوصفة الثالثة عشرة:

وفيها يؤخذ قدر ملعقة كبيرة من السورنجان (خميرة العطار) مع ملعقة من الزنجبيل المطحون وملعقة مثلها من الكمون المطحون وثالثة من الشمر المطحون ورابعة من الفوتنج (الحبق) ويعجن هذا الخليط فى نصف كيلو عسل نحل ويؤخذ منه ملعقة صباحاً على الريق وأخرى قبل الجماع بساعتين.

الوصفة الرابعة عشرة:

يؤخذ حوالى ١٠٠ جرام من الحمص المحمص المطحون وحوالى ١٥٠ جراما من عسل النحل ويضاف إليهما مطحون ناعم حوالى ١٠ جرامات من كل من الخولنجان والحبهان المقشور والزعفران، وطريقة عمل الوصفة تتلخص فى غلى عسل النحل أولاً غلية خفيفة على نار هادئة وتنزع رغوته ويبرد ويخلط جيداً بباقى المكونات ويؤخذ منه ملعقة صغيرة فى الصباح وأخرى قبل الجماع بساعتين.

الوصفة الخامسة عشرة:

وفيها يتم غلى مقدار ٢٥٠ جراما من عسل النحل (ربع كيلو) غلية خفيفة على نار هادئة وتنزع رغوته ويترك حتى يصبح دافئاً ثم يخلط عسل النحل بكمية من بذور الكرفس المطحون (حوالى ١٠٠ جرام) ويؤخذ منه ملعقة كبيرة يومياً قبل الجماع بساعتين ويحفظ الباقى بالثلاجة.

الوصفة السادسة عشرة:

يخلط فيها حوالى ٥٠ جراما من بذور البصل المطحون فى ربع كيلو عسل نحل ويؤخذ منه قدر ملعقة كبيرة يومياً قبل الجماع بساعتين.

الوصفة السابعة عشرة:

وفيها يعجن مطحون ١٠٠ جرام من حبة البركة مع ٢٥٠ جراماً من عسل النحل النقى (ربع كيلو) ويترك فى مكان دافئ لمدة ثلاثة أيام ويؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً وأخرى قبل الجماع بساعتين على أن يحفظ الباقى فى الثلاجة.

الوصفة الثامنة عشرة:

وفيها يخلط ١٠٠ جرام من الزعفران المطحون الناعم مع نصف كيلو

عسل نحل نقى ويؤخذ منه ملعقة صغيرة يومياً ويوضع الباقى فى الثلاجة لحين الاستخدام.

الوصفة التاسعة عشرة:

وفيها يذاب ١٠٠ جرام من الزعفران المطحون الناعم مع نصف كيلو عسل نحل نقى يؤخذ منه ملعقة صغيرة يوميا ويوضع الباقى فى الثلاجة لحين الاستخدام.

الوصفة العشرون:

وفيها يخلط ١٠٠ جرام من بذور الفجل المطحون والناعمة فى نصف كيلو جرام عسل نحل نقى ويؤخذ منه على الريق ملعقة يومياً ويحفظ الباقى بالثلاجة.

الوصفة الحادية والعشرون:

وفيها يحمر أربعة فصوص مفرومة من الثوم فى ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون تحميراً خفيفاً ثم يفقش عليها خمس بيضات بلدية ويرش عليها كمية مناسبة من الكمون والملح وتؤكل هذه العجة قبل الجماع بساعتين كما ينصح بدهان الظهر والعانة بزيت حبة البركة قبل الجماع أيضاً.

الوصفة الثانية والعشرون:

يخلط فيها ٥ جرامات من خميرة البيرة بجرامين من زيت حبة البركة وملعقتين عسل نحل وتؤخذ بعد الإفطار مباشرة، كما يمكن أن تؤخذ أيضاً قبل الجماع بساعتين على الأقل على أن يتم التحضير للوصفة قبل استخدامها مباشرة.

الوصفة الثالثة والعشرون:

وفيها يفرم عشرون جراماً من بذور البنجر مع عشرين جراماً من الزبيب المفروم ويضاف إليهما جرامان من لبان الدكر المطحون وجرام من الحبهان المقشور المطحون الناعم ويؤخذ هذا الخليط قبل الجماع بساعتين.

الوصفة الرابعة والعشرون:

وفيها يتم تحضير ١٠ جرامات مطحونة طحناً ناعماً من كل من الزنجبيل والفلفل الأسود وبذور الفجل والقرنفل والمستكة ثم يغمر الخليط فى ربع كيلو عسل نحلى نقى ويغلى العسل غلية خفيفة على نار هادئة ويؤخذ منها مقدار ملعقة واحدة قبل الجماع بساعتين ويحفظ الباقى بالثلاجة.

الوصفة الخامسة والعشرون - (قرع بالعسل):

يتم إحضار قرع حوالى ٢٥٠ جراما، وعسل حوالى ٥٠٠ جرام، و٢٠ جراما من مطحون كل من (القرنفل وبذور القرع المقشورة والمحلب والزنجبيل والحمص المحمص والبلوط) ويقطع القرع على هيئة شرائح طويلة رفيعة ويغطى بالماء ويرفع على نار هادئة حتى يقارب على النضج، ويكون ماؤه مقاربا على الجفاف ثم يصب عسل النحل المغلى ويترك حتى يصبح دافئاً ثم يخلط بباقى المكونات ويؤخذ منه يوميا بمقدار ملعقة فى الصباح وأخرى قبل الجماع بساعتين ويحفظ الباقى بالثلاجة.

الوصفة السادسة والعشرون:

وفيها يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة من الطحينة وتخلط بجرامين من الثوم المفروم وجرام واحد من مطحون كل من بذور الجرجير وبذور البقدونس والزنجبيل والقرفة.

الوصفة السابعة والعشرون:

وفيها يتم تحضير ١٠ جرامات من مطحون النباتات الآتية طحناً ناعماً (القرفة والكاكاو والجنزبيل والخلنجان والفانيليا والقرنفل وعرق جناح وعود قرح)، وتخلط المكونات السابقة بعد طحنها فى نصف كيلو من عسل النحل النقى على أن يتم تناول ملعقة منها صباحاً وأخرى قبل الجماع بساعتين.

الوصفة الثامنة والعشرون:

وفيها يتم تحضير ١٠٠ جرام من حبة البركة و٢٠ جراما من حب الرشاد و٢٠ جراما بذور الحلبة و٢٠ جراما حرمل و٢٠ جراما شمر و٢٥٠ جراما عسل نحل نقى وفيها يتم طحن المكونات السابقة من الحبوب ناعماً وخلطه بعسل النحل على أن يتم تناول ملعقة على الريق وأخرى قبل الجماع.

الوصفة التاسعة والعشرون:

ويسمى شراب العافية ويتم عمله تماماً كالشاى ويتكون من ملعقة صغيرة شمر وملعقة صغيرة زعتر وملعقة صغيرة زنجبيل وملعقة نعناع مع ربع لتر ماء مغلى ثم التصفية وتناول كوب صباحاً محلى بعسل النحل وآخر مساء.

الوصفة الثلاثون:

وتسمى بالخلطة العجيبة وتتكون من ملعقتين لبن بودرة كامل الدسم وربع ملعقة زنجبيل وملعقة قرفة و٤ ملاعق عسل نحل وثمرة تين وعصير نصف ليمونة، تخلط المكونات السابقة وتضرب فى خلاط يؤخذ منها ملعقة صباحاً وأخرى مساءً.

الوصفة الحادية والثلاثون:

وتتركب من ٢ جرام زنجبيل و١ جرام فلفل أسود و٥ جرامات خميرة بيرة و١٠ جرامات بندق أو فول سودانى محمص و٢ جرام خولنجان وفنجان كبير حليب مغلى وملعقتين عسل نحل نقى، وطريقة تركيب الوصفة تكون بصب اللبن على الزنجبيل والفلفل الأسود والخولنجان وتترك طوال الليل وتؤكل صباحاً بعد إضافة خميرة البيرة والعسل والبندق.

الوصفة الثانية والثلاثون:

وتتكون من ١٠ جرامات من لبان الدكر و١٠ جرامات من حبة البركة و٢٥ جراما زيت زيتون، وطريقة تركيب الوصفة: تطحن المكونات من لبان الدكر وحبة البركة جيداً حتى تصبح ناعمة تماماً ثم يعجن الخليط بزيت الزيتون حتى تتكون عجينة متماسكة وتؤخذ ملعقة منها يومياً على أن يخزن الجزء الباقى فى وعاء محكم الغلق ويحفظ فى الثلاجة.

الوصفة الثالثة والثلاثون:

وتتكون من ١٠٠ جرام من الحمص الصحيح الذى يتم نقعه فى فنجان كبير من الماء من الصباح حتى المساء وقبل النوم يؤكل الحمص ويشرب ماؤه بعد تحليته بملعقة كبيرة من عسل النحل ويمكن جرش الحمص قبل نقعه ثم تناوله بالعسل.

الوصفة الرابعة والثلاثون:

وتتكون من ٢ جرام من كل من القرفة والمحلب والزنجبيل المطحونين طحناً جيداً حتى يصبح ناعماً جدا ثم يخلط الجميع بنصف فنجان صغير من عصير البصل وتخلط بملعقة كبيرة من عسل النحل وتؤكل كاملة قبل الإفطار يومياً، وهذه الوصفة يتم تحضيرها طازجة يوماً بيوم.

الوصفة الخامسة والثلاثون:

وتتكون من الخولنجان واللبن فقط، وفيها يصب فنجان كبير حليب مغلى على ٢ جرام من الخولنجان المطحون ويترك مغطى حتى يصبح دافئاً ويشرب على الريق يومياً ويكرر ذلك قبل الجماع بساعتين.

الوصفة السادسة والثلاثون:

وتسمى معجون الثوم، فيها يصب كوب من الحليب على ١٠ فصوص ثوم مفرومة على نار هادئة حتى يصبح القوام كالعسل الجامد ثم يرفع من على النار ويعزل ثم يمزج العسل بـ١٥ جراما من جوز الطيب المطحون و١٥ جراما زنجبيل مطحون و٧,٥ جرام من كل من القرنفل والزعفران والسمبل ويؤخذ منه يوميا ملعقة صغيرة صباحاً وأخرى فى المساء ويحفظ الباقى فى الثلاجة.

الوصفة السابعة والثلاثون:

وتسمى شراب شاى الأقحوان، فيها يصب فنجان كبير من الماء المغلى على ملعقة صغيرة من زهور الأقحوان وتغطى حتى تصبح فاترة ثم تحلى حسب الرغبة بعسل النحل أو السكر، كما يمكن تناولها بدون تحلية فهى مقبولة الطعم على أن يؤخذ منها ملعقة كل ساعة على مدار اليوم.

الوصفة الثامنة والثلاثون:

وتتكون الوصفة من ١٠٠ جرام جزر مفروم وكوب ماء و٢٥٠ جراما عسل نحل و ٧.٥ جرام من كل من القرنفل والقرفة والسحلب والكبابة.. وطريقة عمل الوصفة تتلخص فى أن يقطع الجزر ويغطى بالماء ويرفع على نار هادئة فى وعاء محكم حتى ينضج ثم يرفع غطاء الوعاء ويترك حتى يتشرب الماء تقريباً ثم يصب عليه العسل ويغلى غلية خفيفة ويرفع من فوق النار وتضاف باقى المكونات عندما يصبح بارداً، كما يمكن

إضافة ٧,٥ جرام زنجبيل مطحون لزيادة قوة الوصفة ويؤخذ يومياً ملعقة صغيرة فى الصباح وأخرى قبل الجماع بساعتين ويحفظ الباقى فى الثلاجة.

الوصفة التاسعة والثلاثون:

وفيها يسقى خليط مكون من أجزاء متساوية من مطحون الحلبة وحبة البركة (١٠٠ جرام من كل منهما) مع ثلاثة أمثالهما زيت الزيتون (٥٠٠ جرام تقريباً) ويرفع على نار هادئة حتى يتشرب الزيت ثم يرفع ويبرد وتضاف إليه كمية من القرنفل (٢٠٠ جرام) مساوية لكميتى الحلبة وحبة البركة معاً ثم يعجن الجميع بمثل الكل عسل نحل (كيلو جرام تقريباً) ويؤخذ منه قدر ملعقة كبيرة يوميا ويحفظ الباقى بالثلاجة.

الوصفة الأربعون:

وتتركب من ٣٠ جراما من اللوبان و٣٠ جراما من القرنفل و١٥ جراما قرفة مع ملعقتين من عسل النحل ويغلى الجميع على النار وعند العقد يرفع من على النار ويبرد، على أن تكون جميع المكونات التى تمت إضافتها مطحونة جيداً لتكون عجينة ناعمة مع عسل النحل وتستخدم هذه العجينة لدهان الذكر قبل الجماع بساعتين وبعد غسله جيدا..

■ ■ ■

أشهر الوصفات المجرية
وصفات للرجال فقط

(١) يمكن للرجال الذين يعانون من ضعف جنسى تناول التوت أو الجزر أو التمر أو التين أو الخوخ أو الرمان أو الموز أو حب العزيز طازجاً، ويمكن عمل جدول أسبوعى يتضمن أحد هذه الأصناف كفاكهة يومية مفضلة.

(٢) يمكن تناول الثوم أو البصل أو الجرجير أو البقدونس أو الخس أو الكرنب أو الفجل طازجاً، ويمكن عمل جدول أسبوعى يتضمن أحد هذه الأصناف؛ لتكون فى قائمة الطعام اليومية، وتؤخذ طازجة.

(٣) تناول خلطة مكونة من «٣٠» جراما من كل من مسحوق الترمس ومسحوق الحلبة ومسحوق الحمص فى ملعقة كبيرة من عسل النحل بمعدل «٣» مرات يومياً.

(٤) يصف خبراء الطب الشعبى تناول كوب من شراب البابونج أو ورق البرقوق أو جوزة الطيب أو الحبهان أو المصطكى أو لب القرع المقشر أو الخرشوف أو الزعفران أو الزنجبيل أو التليو أو الشمر أو ورق الصفصاف أو الكرفس أو الكزبرة أو الكمون أو بذرة اللفت أو النعناع المحلى بعسل النحل بمعدل «٣» مرات يومياً، ويمكن عمل جدول أسبوعى يتضمن أحد هذه الأصناف؛ لتكون الشراب المفضل البديل للمشروبات الأخرى التى لا تفيد على الإطلاق مثل الشاى أو القوة.

(٥) يصف أطباء العرب القدامى (معجون القوة) لزيادة الشهوة

وتقوية الحالة الجنسية، لمن يعانون من ضعف جنسى، ويتكون معجون القوة من زنجبيل وحب صنوبر (١٠) جرامات من كل منهما وبذر جرجير وشجلم «اللفت» بمقدار «٥» جرامات لكل منهما والخولنجان والعود الهندى ولب قرطم وفلفل أبيض والزراوند والأنجرة والزعفران، «٣» جرامات لكل منها.

(٦) معجون الطحينة لعلاج الضعف الجنسى عند الرجال:

طريقة العمل: تخلط ملعقة صغيرة من الطحينة بجرامين من الثوم المفروم، وجرام واحد من مطحون كل من (بذر الجرجير - بذر البقدونس - زنجبيل - قرفة) وتؤخذ فى المساء يومياً لمدة (خمسة) أسابيع.

(٧) معجون عسل النحل بالزعفران لتقوية الجنس:

المكونات: (١٠٠) جرام حمص محمص مطحون، (٢٥٠) جرام عسل نحل نقى، (١٠) جرامات من مطحون كل من الخولنجان، الحبهان المقشور - الزعفران.

طريقة العمل: يغلى عسل النحل غلية خفيفة على نار هادئة وتنزع رغوته، ويبرد ويخلط جيداً بباقى المكونات ويؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً وأخرى فى المساء وتكرر يومياً.

(٨) معجون عسل النحل بالزنجبيل:

طريقة العمل: يخلط ويطحن جرام واحد من كل من «بذر الكرفس - بذر الجرجير - قرفة - زنجبيل»، ثم يخلط المطحون جيداً مع فص ثوم مفروم، ويضاف للجميع ملعقة كبيرة من عسل النحل، ويؤخذ منه مرة واحدة يومياً صباحاً أو مساءً لمدة «خمسة» أسابيع على الأقل.

(٩) مغلى زهور الأقحوان بعسل النحل:

طريقة العمل: يصب فنجان كبير ماء مغلى على ملعقة صغيرة من زهور الأقحوان وتغطى حتى تصبح فاترة، ثم تحلى حسب الرغبة بالسكر، أو بعسل النحل، ويمكن عدم تحليتها للمصابين بالسكر ويؤخذ منها ملعقة صغيرة كل ساعة على مدار اليوم، ويكرر يومياً لمدة «ثلاثة» أسابيع على الأقل.

(١٠) معجون عسل النحل بالقرنفل:

طريقة العمل: يتم طحن «١٠» جرامات من كل من «زنجبيل - فلفل أسود - بذر فجل - بذر بقدونس» وتغمر بعسل النحل مقدار «١٥٠» جراما بعد غليها غلية خفيفة على نار هادئة ويؤخذ منها ملعقة كبيرة كل مساء ويحفظ الباقى فى الثلاجة.

(١١) معجون الجزر بالقرنفل والقرفة:

المكونات «١٠٠» جرام جزر مفروم - كوب ماء - «٢٥٠» جرام عسل نحل - ١٠ جرامات من كل من القرنفل - القرفة - المحلب - الكبابة المطحون.

طريقة العمل والاستخدام: يغطى الجزر المفروم بالماء ويرفع على نار هادئة فى وعاء محكم حتى ينضج، ثم يرفع غطاء الوعاء ويترك حتى يتشرب ماؤه تقريباً، ثم يصب عليه عسل النحل النقى، ويرفع على نار هادئة مرة أخرى حتى تغلى المكونات غلية خفيفة، ثم يرفع الوعاء من فوق النار وتضاف إليه باقى المكونات عندما يصبح بارداً، كما يمكن أيضاً إضافة (١٠) جرامات زنجبيل لزيادة قوة المعجون الذى يؤخذ يومياً، بمعدل ملعقة صغيرة صباحاً، وأخرى فى المساء، ويمكن للزوجين استخدام هذه الوصفة لمدة «٤-٥» أسابيع، وقد تظهر النتائج الفورية قبل ذلك الموعد بقليل حيث ثبت أن ذلك المعجون مقو للجنس مثير للشهوة الجنسية، ويعمل على إطالة مدة الانتصاب عند الرجال.

وصفات مجربة لتقوية الجماع

هناك العديد والعديد من الوصفات الشعبية التى قام الأزواج والزوجات بتجربتها على مدى أجيال وأجيال، وثبت فاعليتها فى مجال تقوية الحالة الجنسية، وهذه الوصفات أخذت من المصادر الموثوقة فى تراثنا الطبى والشعبى، وخاصة مؤلفات الشيخ الرئيس ابن سينا، وابن البيطار، وداود الأنطاكى، وهذه المصادر أثبتت قيمتها ليس على الصعيد الخاص بالعالم العربى فقط، وإنما ذاع صيتها فى العالم كله ولعل أصدق دليل على ذلك أن كتاب القانون فى الطب لابن سينا كان الكتاب العلمى الأول المعتمد فى الجامعات الأوروبية حتى القرن السادس عشر الميلادى.

وقد برع العلماء العرب فى وصف النباتات الجنسية وتأثيراتها المفردة، وأيضا الوصفات المركبة من عدد من الأعشاب والنباتات المقوية للجنس، وكيفية خلطها وتناولها وأشار هؤلاء إلى ضرورة الامتناع عن الجنس عند الإحساس بالإرهاق أو الضعف، وأن تؤخذ هذه الوصفات فى فترة الامتناع عن الجماع والتى ننصح بها لمدة أسبوع واحد فقط بمجرد الشعور بحالة الضعف الجنسى، وعدم المقدرة على القيام بالواجبات الجنسية على أكمل وجه.

كما يجب الإشارة أيضا إلى أن تأثير الأعشاب والنباتات الجنسية ليس سحريا سريعا يظهر بمجرد تناوله، بل إن نتائجها لا تظهر فى بعض الحالات إلا بعد أربعة إلى ستة أسابيع من تناولها، ومن المستحسن تجريب وصفات مختلفة وعدم الاقتصار على وصفة واحدة بعينها.

كما يجب أن ننوه أيضا بأنه يجب عدم استخدام وصفة واحدة لمدة

طويلة تزيد على ستة أسابيع على الإطلاق، وإنما يجب إعطاء الجسم منها راحة لفترة من أسبوع إلى أسبوعين بعد فترة استخدام من أربعة إلى ستة أسابيع، وذلك لأن تعود الجسم عليها قد يفقدها أثرها.

ويراعى قبل استخدام أى وصفة من الوصفات الشعبية ما يلى:

أولاً: يراعى أن يكون الشخص سليما ولا يعانى من أمراض مزمنة مثل: السكر، أو ارتفاع ضغط الدم، أو أمراض الكبد. أو أمراض الكلى، أو ما شابه ذلك، و لكنها مصممة للأصحاء بدنيا الذين يعانون من ضعف جنسى فقط، وبشرط ألا يكون هذا الضعف أيضا بسبب عضوى.

ثانيا: قبل استخدام أى وصفة يجب استشارة إخصائى تغذية والطبيب المتابع. للتأكد من مدى ملاءمة مكونات الوصفة للحالة الصحية الفعلية.

ثالثا: بالنسبة لمرضى السكر لابد لهم من تجنب التراكيب السكرية، ويمكن استبدال السكريات وعسل النحل بالحليب الطازج، على أن تحضر الوصفة كلها بدون حليب وعند تناولها يضاف الحليب الدافئ.

رابعاً: لزيادة الفائدة من الوصفات المجربة لزيادة الكفاءة والحيوية الجنسية يمكن إضافة لتلك الوصفات تناول ٥٠ مليجرام يوميا من الغذاء الملكى على هيئة أقراص أو مذابا فى عسل النحل، على أن يعطى الجسم منه راحة لفترة أسبوعين بعد استخدامه لفترة ستة أسابيع.

خامسا: بالنسبة للوصفات المستخدم فيها عسل النحل يمكن زيادة كمية عسل النحل فى الوصفات عما هو مذكور مع مراعاة زيادة الجرعة مع ما يتناسب مع زيادة عسل النحل.

سادسًا: من المستحسن تناول الوصفات المحتوية على زيوت مثل زيت الزيتون وخلافه، بعد تناول الوجبات الغذائية، بينما يستحسن تناول الوصفات المحتوية على عسل النحل قبل أو أثناء تناول الوجبات الغذائية.

سابعا: إذا حدثت أى متاعب أو اضطرابات بالجهاز الهضمى أو أى متاعب أخرى بعد تناول أى وصفة فينبغى التوقف فورا عن تلك الوصفة واستبدالها بأخرى.

وأشهر الوصفات المجرية التى ينصح بها الزوجان لزيادة الكفاءة الجنسية ما يلى:

أولاً: وصفات غذائية باستخدام البصل العجيب:

ثبت أن البصلة صيدلية متكاملة تحتوى على معظم العناصر الغذائية المنشطة للغدد الجنسية، والتى من شأنها رفع الكفاءة الجنسية للزوجين وخاصة فى شهر العسل.

الوصفة الأولى:

البصل المسلوق: يعصر حوالى ١٥٠ جرام بصل ويضاف للعصير ٢٥٠ جرام ماء «ربع لتر» ثم ١٥٠ جرام عسل نحل نقى، ويطبخ على نار هادئة إلى أن يجف ماء البصل ويرفع من على النار ويؤخذ منه ملعقة صباحا على الريق وأخرى مساء قبل النوم يوميا لمدة ستة أسابيع دون توقف.

الوصفة الثانية:

بذور البصل بعسل النحل: يطحن ١٥٠ جراما من بذور البصل طحنا شديدا، وينخل ويعجن فى ١٥٠ جراما من عسل النحل النقى، ويلعق على الريق وقبل النوم يوميا لمدة ستة أسابيع دون توقف.

الوصفة الرابعة:

البصل والحمص والعسل: يفرم ١٠٠ جرام من البصل وتدق وتعصر ويمزج العصير مع ضعف حجمه ٢٠٠ جرام عسل نحل صافى، ثم يطبخ على نار هادئة حتى يتبخر كامل الماء، ويحفظ وعند الاستعمال ينقع كمية من الحمص اليابس فى كمية كافية من الماء لمدة ٢٤ ساعة حوالى

٢٥٠ جراما ثم يخرج من هذا الماء مقدار كأس مع ملعقة كبيرة من هذا المستحضر السابق، ويشرب منه مرة واحدة كل يوم، ويستمر على ذلك ستة أسابيع متواصلة.

ثانيا: وصفات مجربة باستخدام الجرجير:

الجرجير أو الحريف من الخضراوات المعروفة ذات القيمة الغذائية العالية، لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف والفيتامينات المهمة مثل فيتامين ب، هـ، أ، والتى لها أهمية قصوى فى زيادة الحيوية الجنسية ورفع الكفاءة الجنسية للزوجين.

ويصف الطب الشعبى عدة وصفات باستخدام الجرجير، لزيادة الفعالية الجنسية أشهرها الوصفات التالية:

الوصفة الأولى:

جرجير بالبيض: يتم دق ٥٠ جراما من الجرجير ووضعه على البيض المقلى بالسمن البلدى، بدلا من الملح وثبت أن عصير الجرجير هذا يهيج الشهوة الجنسية.

الوصفة الثانية:

بذور الجرجير والبقلة الحمقاء وعسل النحل: يؤخذ ٥٠ جراما من بذور الجرجير و٥٠ جراما من بذور البقلة الحمقاء ويتم طحنهم جيدا، ونخلهم بمنخل حرير ويتم خلط الكميات الناعمة مع ١٥٠ جراما من عسل النحل النقى منزوع الرغوة ويستخدم لمدة ١٠ أيام يوما بعد يوم.

الوصفة الثالثة:

بذور الجرجير وصفار البيض: يتم رش بذور الجرجير الناعمة على صفار البيض المسلوق، ويتم تناول صفار بيضتين يوميا على الأقل لمدة أسبوع كامل دون انقطاع.

ثالثا: وصفات مجربة باستخدام الفجل

الوصفة الأولى:

ورق الفجل وعسل النحل: يتم عصر ٥٠ جرام من ورق الفجل فى الخلاط، وإضافته إلى ملعقة من عسل النحل الطازج، ويتم استخدامه يوميا صباحا على الريق، وقبل النوم لمدة أسبوعين بصفة دائمة.

الوصفة الثانية:

دهان بذور الفجل والسمسم وعسل النحل: يتم سحق ٥٠ جراما من بذور الفجل على ٥٠ جراما من السمسم سحقا ناعما، وينخل ويضاف إليهما ٥٠ جرام عسل نحل نقى إلى أن يصير عجينة لينة، يتم دهان القضيب قبل الجماع بنصف ساعة، ثم غسل القضيب بالماء الدافئ قبل الجماع مباشرة.

الوصفة الثالثة:

بذور الفجل على الريق: يتم تناول ملعقة صغيرة من بذور الفجل على الريق صباحا لمدة أسبوع متواصل حيث ثبت آن بذور الفجل وحدها تقوى وتزيد الكفاءة الجنسية للأزواج.

رابعا: وصفات مجربة باستخدام البقدونس:

البقدونس أو المقدونس من النباتات المعروفة وهو يحتوى على العديد من الفيتامينات خاصة فيتامين أ، وفيتامين ج، وذلك بالإضافة إلى بعض الأملاح المعدنية المهمة كالحديد والكالسيوم والماغنسيوم، كما يحتوى على زيت بنسبة ٧٪ والذى يتكون من الأبيول والميرتسيتيسيل، وهو ذو كفاءة نادرة فى تقوية الحالة الجنسية للأزواج والزوجات، ويصف الطب الشعبى عدة وصفات باستخدام البقدوس، لرفع الكفاءة الجنسية أهمها هذه الوصفات:

الوصفة الأولى:

مغلى ورق البقدونس: يؤخذ ٥٠ جراما من ورق البقدونس ويغلى فى كوب من الماء، ويشرب بعد تحليته بعسل النحل النقى، ويؤخذ كوب قبل النوم يوميا لمدة أربعة أسابيع.

الوصفة الثانية:

بذور البقدونس بعسل النحل: يتم سحق ٥٠ جراما من بذور البقدونس طحنا ناعما ويخلط مع ١٠ جرام من عسل النحل النقى، ويؤخذ يوميا بمعدل ملعقة صباحا على الريق، وأخرى قبل النوم يوميا.

الوصفة الثالثة:

زيت البقدونس: يمكن إضافة من ١:٦نقاط من زيت البقدونس على كوب ماء يوميا، أو على عصير الفواكه التى يتم تناولها على أن يتم استخدامه يوميا دون انقطاع لمدة أربعة أسابيع متواصلة.

خامسا: وصفات غذائية باستخدام الحمص:

الوصفة الأولى:

الحمص والزبيب.. لإرضاء الحبيب: ينقع ٥٠ جراما من كل من الحمص والزبيب فى كوب ماء ثم يتم غليهما وتصفيتهم وتناولهم مع الشراب بعد تحليتهم بعسل النحل يوميا على الريق لمدة أربعة أسابيع، فثبت أنه يرفع من الكفاءة الجنسية للزوجين بصورة ملحوظة.

الوصفة الثانية:

الحمص المغلى بعسل النحل: إذ نقع الحمص يوميا ثم غلى وتم تصفيته، وغمر ٥٠ جراما منه فى ١٠٠ جرام عسل نحل، وتناوله على الريق يوميا لمدة أربعة أسابيع فثبت أن هذه الوصفة تزيد من الكفاءة الجنسية للزوجين وخاصة أثناء شهر العسل.

الفصل السادس

سرعة القذف والضعف الجنسى

وعلاجهما بالأعشاب والنباتات الطبية

سرعة القذف مشكلة معظم الرجال

القذف السريع يمكن تعريفه إكلينيكيا بأنه إنزال السائل المنوى خلال ثلاث دقائق أو أقل من بدء العملية الجنسية، وقد يحدث الإنزال أيضا قبل الإيلاج أى قبل إدخال القضيب فى المهبل.

ويمكن إجمال أهم أسباب سرعة القذف فيما يلى:

أولا: أسباب نفسية كالقلق والتوتر وحداثة العهد بممارسة الجنس أو الجهل والخوف منه، لعدم معرفة حقيقته وكيفيته الصحيحة.

ثانيا: الاعتلال العام فى الصحة أو الإصابة ببعض الأمراض المنهكة أو الإحساس بالتعب لأقل مجهود وعدم إعطاء الجسم راحته المطلوبة.

ثالثا: تحديد مواعيد محددة للاتصال الجنسى والمباشرة الزوجية مما يجعل العلاقة الجنسية روتينا مزعجا وواجبا ثقيلا على كلا الزوجين.

رابعا: إهمال مداعبة الزوجة من جانب الزوج وعدم تهيئتها نفسيا وجسمانيا للجماع بالمقدمات المثيرة ودفء العاطفة.

خامسا: وجود حساسية شديدة بحشفة القضيب، أو وجود احتقان أو التهابات فى البروستاتا كلها أسباب تؤدى إلى سرعة القذف.

سادسا: الانقطاع الطويل عن ممارسة الجنس مما ينتج عنه شغف عند الممارسة وبالتالى سرعة القذف.

سابعا: أسباب ترجع إلى برودة الزوجة أو عدم تجاوبها أو انبعاث

روائح كريهة من عضوها أو كثرة إفرازاته إلى حد مقزز كلها أسباب قد تؤدى إلى سرعة القذف، وعدم استمتاع الزوج بالمعاشرة الجنسية.

والأسلوب الأمثل لمواجهة سرعة القذف يكون بمعالجة السبب أولا، ويجب على الزوج الذى يعانى من سرعة القذف اتباع الآتى:

أ ـ ينبغى عدم الاتصال بالزوجة إلا حين اشتهائها مع ضرورة عدم تحديد يوم لذلك حتى لا يتحول الجنس على عبء ممل، ومن الضرورى تهيئة الزوجة لذلك، وذلك بمداعبتها، وليتذكر كل زوج أنه ما من اتصال جنسى ناجح إلا وسبقه مداعبة وملاطفة، ووظيفة المداعبة هى تهيئة الزوجة للوصول بسرعة للذة اللقاء الجنسى، وهى بمثابة نوع من التوازن بين بطء الزوجة فى الوصول لذروة اللقاء الجنسى، وسرعة الرجل فى القذف.

وهى تقضى على برودة المرأة الجنسية فى معظم الحالات، وتزيد من الحب والود والتفاهم بين الزوجين وتبعث فى الرجل الثقة فى النفس والاعتزاز بالرجولة والقدرة على إرواء شريكته، ومن ثم تجنبه الضعف الجنسى، ومشاكل سرعة القذف.

■ ■ ■

وصفات مجربة لعلاج القذف السريع

على الرغم من أن الطب الشعبى قام بوصف عدد قليل جدا من الوصفات لعلاج القذف السريع، إلا أنه ينبغى أن تكون الوصفة المستخدمة ملائمة للحالة الصحية للزوج ولزيادة الفائدة يتم تناول ٥٠ مللجرام يوميا من الغذاء الملكى سواء على هيئة أقراص أو مذاب فى عسل النحل، وذلك لمدة ستة أسابيع، ثم يتم التوقف لمدة أسبوعين، ويتم استخدامه مرة أخرى لمدة ستة أسابيع وهكذا، وأشهر الوصفات المستخدمة لعلاج سرعة القذف ما يلى:

الوصفة الأولى: «باستخدام لبان الدكر وزيت الزيتون»:

يحل ١٠ جرامات من اللبان الدكر فى ١٠٠ جرام من زيت زيتون على نار هادئة حتى يذوب اللبان مع مراعاة الحرص على ألا يحترق الزيت أو تتصاعد أبخرته نتيجة لزيادة التسخين، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة قبل الجماع بثلاث ساعات على الأقل مع دهن البطن بزيت السمسم ودهن العانة بدهن الزعفران أو القسط الشامى، وقبل الجماع مباشرة تغسل البطن والعانة أو يأخذ حماما.

ويمكن صنع دهن الزعفران أو القسط بطحن ١٠٠ جرام من أى منهما، ثم وضعه فى كمية من الماء تكفى لتغطيته ويرفع على نار هادئة حتى يتبقى نصف الماء، ثم يرفع ويصفى وتضغط العشبة فى المصفاة أو قماش التصفية لاستخراج ما بها من سائل ويضاف إلى السائل المصفى زيت الزيتون أو زيت السمسم بما يوازى ضعف وزن العشبة ويرفع على نار هادئة حتى يتبخر الماء ويبقى الدهن.

الوصفة الثانية: بالعنبر وزيت الزيتون»:

يتم دهان القضيب بالعنبر المحلول فى زيت الزيتون « ٥٠ جراما من كل منهما » قبل الجماع بساعتين، ثم يغسل قبل الجماع مباشرة.

الوصفة الثالثة: «بعود القرح»:

بساعتين مع دهن العضو بنفس الزيت، لتحريك شهوة الجماع على أن يغسل قبل الجماع مباشرة.

ويضع زيت العاقر بطبخ كمية منه ١٠٠ جرام فى خمسة أمثالها ماء ٠,٥ لتر على نار هادئة، حتى يتبخر نصف الماء، ثم يضاف إليها كمية من زيت الزيتون مساوية لنصف كمية الماء « ٢٥٠ جراما » ويستمر الطبخ على النار الهادئة حتى يتبخر الماء، ويبقى الزيت الذى يصفى ويستخدم.

الوصفة الرابعة: «ببذور الجرجير والكرفس لعلاج سرعة القذف»:

المقادير المستخدمة:

١٠٠ جرام من بذور الجرجير

١٠٠ جرام من بذور الكرفس.

١٠٠ جرام من بذور القرع.

١٠٠ جرام من بذور الشمام.

١٠٠ جرام من بذور الخيار.

طريقة الاستخدام:

تطحن المقادير السابقة طحنا جيدا إلى أن تصبح مسحوقا ناعما تماما، ثم يضاف إليها نصف كيلو من عسل النحل النقى ويقلب جيدا، ويؤخذ منه ملعقة صباحا، وملعقة مساء، ويتم تناوله يوميا بانتظام لمدة أسبوعين ثم راحة أسبوع، ثم العودة لتناوله لمدة أسبوعين وهكذا..

الوصفة الخامسة: «القرفة والجنزبيل والكاكاو لعلاج سرعة القذف»:

المقادير المستخدمة:

١٠ جرام قرفة.

١٠ جرام جنزبيل.

١٠ جرام كاكاو.

١٠ جرام «شونيز» حبة البركة مسحوقة.

١٠ جرام فانيليا.

١٠ جرام قرنفل.

١٠ جرام عرق جناح.

١٠ جرام عود قرح.

طريقة الاستخدام:

تطحن المقادير السابقة طحنا جيدا إلى أن تصبح مسحوقا ناعما تماما، ثم يضاف إليها نصف كيلو من عسل النحل النقى ويقلب جيدا، ويؤخذ منه ملعقة على الريق صباحا، وأخرى مساء قبل النوم، على أن يتم تناوله يوميا وبانتظام لمدة أسبوعين، ثم راحة لمدة أسبوع، ثم العودة لتناوله لمدة أسبوعين وهكذا.

الوصفة السادسة: باستخدام حبة البركة وحب الرشاد والحلبة»:

المقادير المستخدمة:

١٠٠ جرام من حب البركة.

٢٠ جرام من حبة الرشاد.

٢٠ جرام حلبة.

٢٠ جرام مرة.

٢٠ جرام حرمل

٢٠ جرام شمر.

٢٥٠ جرام عسل نحل نقى.

طريقة الاستخدام:

يتم طحن المكونات السابقة ما عدا عسل النحل طحنا جيدا ناعما، ثم تخلط فى عسل النحل، ويتم تناول ملعقة من الخليط صباحا على الريق، وأخرى مساء قبل النوم لمدة أسبوع متواصل.

الوصفة السابعة: باستخدام «شراب العافية»:

المقادير المستخدمة:

ملعقة صغيرة من الشمر.

ملعقة صغيرة من الزعتر.

ملعقة صغيرة من الزنجبيل.

ملعقة صغيرة من النعناع.

طريقة الاستخدام:

يتم غلى الكميات السابقة مع كوبين من الماء ويشرب منه فنجان على الريق وآخر قبل النوم بعد التحلية بمقدار مناسب من عسل النحل.

الوصفة الثامنة: «الخلطة العجيبة لعلاج سرعة القذف»:

المقادير المستخدمة:

ملعقتان لبن بودرة كامل الدسم.

ربع ملعقة جنزبيل، ثمرة تين، عصير نصف ليمونة، ملعقة قرفة،

أربع ملاعق عسل نحل نقى.

تخلط المقادير السابقة ويؤخذ منها ملعقة صباحا وأخرى مساء لمدة ستة أسابيع.

الوصفة التاسعة: «معجون الملوك لتقوية الحالة الجنسية وعلاج القذف السريع»:

المقادير والمكونات:

١٠ جرام من كل من:

١ ـ بذور الكرفس

٢ ـ حب الصنوبر

٣ ـ الزنجبيل

٤ ـ بذر الجرجير

٥ ـ بذر الفجل

٦ ـ الخولنجان

٧ ـ حب الزلم

٨ ـ الجوز

٩ ـ العنبر

١٠ ـ غذاء ملكات النحل

١١ ـ عاقر قرحا

١٢ ـ طلع النخيل

طريقة العمل:

يخلط بعسل النحل النقى منزوع الرغوة، ويؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل ثلاث مرات يوميا لمدة ستة أسابيع.

الوصفة العاشرة: «الوصفة السحرية لعلاج القذف السريع عند الرجال»:

المكونات والمقادير:

نصف كوب صغير زبيب «عنب مجفف».

٧ حبات لوز مقشرة.

ملعقة نعناع.

ربع ملعقة قرنفل.

ملعقة صغيرة حبة بركة.

كوب لبن دافئ.

ملعقتين عسل نحل نقى.

طريقة العمل:

تخلط المكونات السابقة بالخلاط ويؤخذ منها خمس مرات أسبوعيا على الأقل مع مراعاة تحضير الخليط طازجا قبل الاستخدام مباشرة، وأن يستخدم العلاج لمدة خمسة أسابيع على الأقل، كى تظهر نتائجه.

الوصفة الحادية عشرة: «الغذاء الملكى لتأخير القذف»:

يصف الطب الشعبى الغذاء الملكى كوسيلة فعالة لتأخير القذف عند الرجال، على أن يتم تناول ٥٠ مليجرام يوميا من الغذاء الملكى على هيئة أقراص أو مذاب فى عسل النحل على أن يتم التوقف عن تناوله لمدة أسبوعين، وذلك بعد استخدامه لفترة ستة أسابيع متواصلة.

الوصفة الثانية عشرة: «دهان العنبر لتأخير القذف»:

يصف الطب الشعبى دهان العضو الذكرى بالعنبر المحلول فى زيت الزيتون بأجزاء متساوية ١:١ قبل الجماع بساعتين، ثم يغسل قبل الجماع مباشرة، وهذه الطريقة ناجحة.

الوصفة الثالثة عشرة: «باستخدام نبات العاقر قرحا»:

طريقة أخرى مجربة وناجحة لتأخير القذف وذلك بشرب قدر ملعقة صغيرة من زيت نبات العاقر قرحا «عود القرح» قبل الجماع بساعتين مع دهن العضو الذكرى بنفس الدهان، لتحريك الشهوة على أن يغسل العضو قبل الجماع مباشرة، ويمكن شراء زيت العاقر قرحا جاهزا من العشابين أو تصنيعه بطبخ كمية منه فى خمسة أمثالها ماء على نار هادئة حتى يتبخر نصف الماء، ثم يضاف كمية من زيت الزيتون مساوية لنصف كمية الماء المتبقية، ويستمر الطبخ على نار هادئة حتى يتبخر الماء ويبقى الزيت الذى يصفى ويستخدم.

■ ■ ■

الفصل السابع

وصفات شيخ العشابين

لعلاج الضعف الجنسى

وصفات شيخ العشابين لعلاج الضعف الجنسى

ذاع صيت الشيخ عبدالرحمن حراز شيخ العشابين بين المصريين طوال القرن العشرين، حيث مارس مهنة التداوى بالأعشاب لأكثر من نصف قرن من الزمان.. وكان لى شرف التعرف على الشيخ عبدالرحمن حراز - رحمه الله - عن قرب وسألته عن علاج الضعف الجنسى بالأعشاب، فقال لى بالحرف الواحد: نجحت الأعشاب فى علاج الضعف الجنسى، واستطاع البروفيسور الزنجى «بروس جوليان» وهو أحد علماء الأعشاب الأمريكيين أن يستخلص هرمونات جنسية من نبات «الليبروح» واستخلص منه شراب الجنسج الذى ثبت فعاليته فى تقوية الحالة الجنسية وإعادة الحيوية الجنسية للرجال.

ونجح استخدام تلك العشبة مع المسنين والشباب على حد سواء وأصبحت الفارس الأول لعلاج الضعف الجنسى بالأعشاب.

وبالإضافة إلى هذا النبات نجح العلماء فى تصنيع إكسير لتنشيط وتجديد الخلايا الجنسية، وتقوية الحالة الجنسية، وهذا الإكسير مكون من خليط من الأعشاب والنباتات التالية: البلادر - الأهليليج - الينسون - نبات لسان العصفور - زهور وبذور القرطم - الحلبة - ثمار الطماطم - الثوم - فول الصويا - طلع النخيل - الزنجبيل - التفاح - الكركديه - الترمس - بنسب معينة وثبتت فعالية هذا الإكسير ونجاحه.

ويصف شيخ العشابين عدة وصفات لعلاج الضعف الجنسى ولتقوية الجماع نذكر منها هذه الوصفات:

الوصفة الأولى: «عسل النحل بالكرفس»:

وهذه الوصفة على الرغم من بساطتها إلا أنها قوية المفعول، وفيها يتم نزع رغوة ٣٠٠ جرام من عسل النحل النقى على نار هادئة، ثم يرفع من على النار، ويترك حتى يصبح دافئًا، ثم يخلط بكمية من بذر الكرفس المطحون كمية قدرها ١٢٥ جرام وتؤخذ ملعقة كبيرة يوميا فى المساء، ويحفظ الباقى فى الثلاجة.

الوصفة الثانية: «عسل النحل بالقرنفل وحبة البركة»:

وفى هذه الوصفة يتم نزع رغوة ١٥٠ جراما من عسل النحل على نار هادئة، ثم يرفع من على النار ويخلط دافئًا بمطحون ٢٠ جراما من كل من حبة البركة - القرنفل - الخولنجان - بذر الفجل الناعم جدا ويخلط جيدا، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة يوميا بعد العشاء ويحفظ الباقى فى الثلاجة.

الوصفة الثالثة: «عسل النحل بالقرفة والبقدونس»:

وهذه الوصفة محرضة على الجنس ومقوية فى وقت واحد وفيها تخلط كميات متساوية ٥٠ جرام من كل من ««القرفة - بذر القطن - بذر البقدونس» وتعجن بقدر وزنها مرتين ونصف «حوالى ٥٠٠ جرام» عسل نحل نقى، ويؤخذ منها ملعقة كبيرة يوميا ويحفط الباقى فى الثلاجة.

الوصفة الرابعة: «خميرة البيرة وحبة البركة»:

فى هذه الوصفة يتم خلط ٥ جرامات من خميرة البيرة بجرامين من زيت حبة البركة مع ملعقة كبيرة من عسل النحل النقى، ويؤخذ منه ملعقة بعد الإفطار يوميا.

الوصفة الخامسة: «بيض بلدى بالكمون وزيت الزيتون»:

وهى وصفة ووجبة غذائية فى آن واحد، ويمكن عملها مساء وفيها تحمر أربعة فصوص مفرومة من الثوم فى ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون تحميرا خفيفا، ثم يضرب فيها ٥ بيضات بلدى، ويرش عليها ربع ملعقة صغيرة من الكمون وقليل من الملح وتؤكل قبل الجماع بساعتين، مع دهان الظهر والعانة بزيت حبة البركة.

الوصفة السادسة: «حبة البركة وعسل النحل النقى»:

فى هذه الوصفة يعجن مطحون حبة البركة ٥٠ جرام مع ثلاثة أمثالها عسل نحل ١٥٠ جرام ويترك فى مكان دافئ لفترة ثلاثة أيام، ويؤخذ منها يوميا ملعقة صغيرة صباحا وأخرى مساء ويحفظ الباقى فى الثلاجة.

الوصفة السابعة: «عسل النحل بالزعفران»:

يخلط ٢٥٠ جرام عسل نحل نقى بخمس وزنه زعفرن ٥٠ جرام، ويؤخذ منه ملعقة صغيرة يوميا ويحفظ الباقى فى الثلاجة.

الوصفة الثامنة: «اللبان الدكر بعسل النحل»:

يذاب ٥٠ جرام لبان دكر فى ٢٥٠ جرام عسل نحل نقى على نار هادئة، ويؤخذ منه يوميا ملعقة مساء، وأخرى صباحا، ويحفظ الباقى فى الثلاجة.

الوصفة التاسعة: «عسل النحل وبذور الفجل»:

يخلط ٥٠ جرام من بذور الفجل المطحون مع أربعة أمثالها عسل نحل نقى و٢٠٠ جرام عسل منزوع الرغوة، ويؤخذ منه على الريق ملعقة كبيرة. ويحفظ الباقى فى الثلاجة.

الوصفة العاشرة: عسل النحل وعصير البصل»:

يخلط عصير بصلة كبيرة بضعف وزنها عسل نحل، ويرفع على نار هادئة، حتى يتبخر ماء البصل ويستعيد العسل قوامه، ويحفظ فى وعاء محكم الغلق فى الثلاجة.

وعند الاستعمال تخلط منه ملعقة كبيرة بفنجان ماء صغيرة قد نقع فيه ملعقة كبيرة من الحمص المجروش. ويؤكل الحمص ويشرب الماء المحلى.

■ ■ ■

وصفات لعلاج الضعف الجنسى في أسبوع واحد

قد يعانى أحد الزوجين من التعب أو الإرهاق الشديد مما ينتج عنه الشعور بالضعف الجنسى، وعدم كفاءة العملية الجنسية، وقد يكون التعب أحد أسباب القذف السريع عند بعض الأزواج، وقد يكون أحد الأسباب الحقيقية لبرود الزوجة، وهو قد يرتبط بأسباب مرضية أو غذائية، ولابد من مراجعة الطبيب فى حالة الأسباب المرضية.

وقد ينشأ التعب بوجه عام نتيجة نقص فيتامينات «ب» مثل ب١ أو ب٢ أو ب٦، أو حمض النيكوتينيك أو البيوتين، وذلك لأن غياب هذه العناصر أو نقصها يوقف أو ينقص إنتاج النشاط الحسى والجسمانى.

والأشخاص الذين يتغذون بصورة عادية وتنقصهم فيتامينات «ب» أو بعضها يعانون من التعب والإرهاق والضعف الجنسى، وقد تظهر عليهم أعراض عجيبة كالأرق أو الصداع أو التوتر أو القلق أو ضعف الذاكرة، مع تنميل الأيدى والأطراف.

وللتغلب على الإرهاق أو التعب نتيجة نقص فيتامينات «ب» يجب على الزوجين المداومة على تناول ملعقة يوميا من خميرة البيرة بأى صورة من الصور، سواء مع العصائر أو المشروبات الأخرى، ولفترة أسبوعين أو ثلاثة كما يفيد أيضا معها تناول طبق كبير من القمح المسلوق «البليلة» بالحليب كل صباح.

وقد يكون التعب أو الإرهاق ناتجا عن نقص فيتامين «ج» والذى

يمكن ملاحظته بوضوح عند القيام بمجهود عضلى فتكون من نتيجته تكون مركب الأسيتون السام الذى بسبب وجوده تعبا سريعا وشديدا.

ووفرة فيتامين «ج» فى الغذاء يعمل على عزل الأسيتون وإفرازه مع البول، وهذا الفيتامين يوجد بوفرة فى البرتقال والليمون والفلفل الأخضر والملوخية والكرنب والطماطم، كما يمكن الحصول عليه فى صورة أقراص بالصيدليات على ألا تزيد جرعته على ٧٥ مليجرام يوميا. ولابد من المداومة على تعاطى فيتامين «ج» لأن الجسم لا يخزن الزيادة منه ويفرزها مع البول.

ويمكن أن يكون التعب ناتجا عن قلة التغذية مما يقلل من إمداد خلايا الجسم المختلفة، وخاصة الخلايا التناسلية بالوقود الكافى لإنتاج النشاط الحسى، وعادة ما يشعر الأشخاص الذين لا ينالون كفايتهم الغذائية بأنهم أكثر تعبا وإرهاقا بعد الأكل منهم قبل الأكل.

وللتغلب على هذا النوع من التعب ينبغى على هؤلاء الأشخاص أن يتناولوا خمس وجبات يوميا بحيث تكون هناك وجبتان خفيفتان بين الإفطار والغداء، وبين الغداء والعشاء، ويمكن فيهما تناول الفواكه أو الخضار الطازج أو العصائر أو السندوتشات الخفيفة.

وقد يكون التعب أو الإرهاق ناتجا عن قلة النوم ففى النوم الطبيعى تجرى فى الجسم عمليات بنائية هائلة لتخزين طاقات نشاط وحيوية جديدة عوضا عن تلك التى تستهلك أثناء الصحو.

وينبغى التفرقة ما بين النوم الطبيعى والنوم باستخدام العقاقير المنومة، لأن النوم بالعقاقير المنومة يعوق عملية تعويض الطاقة بالجسم ويصاحبه غالبا قلة النشاط والتعب، وعن القدرة على التركيز، وينصح خبراء الصحة العامة لجلب النوم الهادئ الطبيعى بالآتى:

١ ـ شرب فنجان صغير من عسل النحل قبل النوم بوقت كافٍ.

٢ ـ شرب الحليب الدافئ قبل النوم ويمكن تحليته بعسل النحل لزيادة فعاليته.

٣ ـ شرب فنجان كبير من مستحلب عشبة «الناعمة المخزنية» صباحاً على الريق لمدة أسبوع

وصفات للتغلب على التعب والإرهاق:

يصف خبراء الصحة العامة وطب الأعشاب عدة وصفات للتغلب على التعب والإرهاق أهمها:

الوصفة الأولى: تناول الثوم:

الثوم النيء ينشط الجسم عند تعرضه لأداء مجهود كبير على ألا يزيد ما يتناوله الفرد يوميا على ثلاث ـ أربعة فصوص، ويمكن فرمه وبلعه ببعض الماء تجنبا لمضغه.

الوصفة الثانية: مستحلب النعناع:

ثبت أن مستحلب النعناع يكسب الجسم المنهوك المتعب نشاطا وحيوية، ويمكن تحضير هذا المستحلب بصب فنجان كبير من الماء المغلى على ملعقة كبيرة من الأوراق، ويشرب بعد تغطيته لفترة عشر دقائق، ويمكن شرب من ٢ ـ٣ فناجيل يوميا، ويمكن مزجها بالحليب وتحليتها بعسل النحل.

الوصفة الثالثة: باستخدام الشوفان:

ثبت أن صبغة الشوفان تفيد للتقوية بعد الإجهاد وكمنوم وملطف للحالة الجنسية، ولمعالجة الصداع والإجهاد بكل أنواعه.

الوصفة الرابعة: باستخدام الغذاء الملكى:

ثبت أن للغذاء الملكى «ملكات عسل النحل» أقراص الغذاء الملكى

أهمية كبرى فى منع التعب على ألا يزيد ما يتناوله الزوج والزوجة على ٥٠ مليجرام يوميا، مع التوقف عن تناوله لفترة أسبوعين بعد ستة أسابيع من استخدامه.

الوصفة الخامسة: عصائر الفاكهة والخضراوات:

يمكن خلط كميات متساوية من عصير الطماطم والجزر والرُّمان والبرتقال والليمون وعسل النحل والماء «كوكتيل النشاط».

الوصفة السادسة: كوكتيل الحيوية:

يتم عمله بخلط نصف كوب عصير رُمان، ونصف كوب عصير طماطم وملعقة صغيرة خل، وثلاث ملاعق كبيرة عسل نحل.

الوصفة السابعة: كوكتيل عسل النحل:

ويتكون من خليط مكون من نصف كوب ماء، وملعقتين كبيرتين من عسل النحل ونصف كوب عصير برتقال أو ليمون أو رمان.

■ ■ ■

أغرب الوصفات
لعلاج الضعف الجنسى

ذخرت المراجع الطبية العربية القديمة بوصفات غريبة وعجيبة لعلاج الضعف الجنسى ورفع الكفاءة الجنسية.

وأورد بعض هذه الوصفات العلامة الإمام شيخ الإسلام جلال الدين السيوطى فى كتابه الذى نسبه له البعض «الرحمة فى الطب والحكمة» وقال: إنه التقط هذه الوصفات من كلام أبى الطيب ومن كلام أشياخهم ـ رحمهم الله تعالى ـ ومن كتب شتى مبتغيًا بذلك الأجر والثواب من الله.

وجاء الباب الثلاثون بعد المائة من كتاب الرحمة فى الطب والحكمة عن تقوية الجماع ويقع فى ستين فصلا.

وقال السيوطى فى ذلك: اعلم أن الباءة قد تضعف من زيادة الحرارة أيضا، وذلك عند مصادفة المزاج الحار والمأكول البارد، وهو يعنى أن الرجل يمكن أن يصاب بالضعف الجنسى إذا ما كانت الزوجة قوية جنسيا، وفى حالة ما إذا كان الزوج لا يتغذى الغذاء الجيد الذى يساعده على إتمام الجنس بنجاح.

ويصف السيوطى عدة وصفات غريبة لزيادة الكفاءة الجنسية نذكر منها الوصفات التالية:

الوصفة الأولى: «اللبن الرايب مع خبز الأذرة»:

يصف السيوطى شـرب اللبن الرايب المنزوع الرغوة مع أكل خبز الأذرة وأكل خميرها وهذا يقوى الباءة الضعيفة.

الوصفة الثانية: «عسل النحل بالكندر النقى»:

يصف السيوطى عسل النحل النقى مقدار ٢٥٠ جراما على نار هادئة وينزع رغوته ويطرح فيه ٥٠ جرام من قشور الكندر النقى المطحون الناعم، وهو اللوبان، ويحرك حتى يذوب، ثم ينزل من على النار ويستعمل شرابا على الريق، وعند النوم.

الوصفة الثالثة: «معجون الفلاسفة»:

يتكون من مسحوق الأعشاب والنباتات التالية بمعدل ١٠ جرامات من كل من الفلفل والدار فلفل - الزنجبيل - الدار صينى - الأملج - الأهليلج - الشيطرج - مسواك الرعيان - زرواند شامى - عرق بابونج - حب الصنوبر - جوز هندى - ساطوريون.

يدق ويطحن المكونات السابقة وتخلط مع ٢٥٠ جرام من عسل النحل النقى، ويستعمل منه ملعقة قبل الجماع بساعتين.

الوصفة الرابعة: «حبوب الحيوية»:

يمكن عمل حبوب الحيوية والنشاط الجنسى وذلك بتحضير ١٠ جرامات من كل من الزنجبيل الأخضر - جوزة الشرق - جوزة الطيب - الدار فلفل - الدار صينى - حب الراسن - الخولنجان - الزعفران - نوار القرنفل - الكبابة الهندى - القرفة - حب الرشاد.

ويتم سحق الجميع وطحنهم فى ٢٠٠ جرام عسل نحل منزوع الرغوة فى إناء على نار هادئة حتى ينعقد، ثم تركه حتى يبرد وتدويره على شكل حبوب صغيرة مثل الحمص.

وعند الجماع يتم أخذ حبة تحت اللسان وثبت أن ذلك يقوى الجماع، ويعمل على زيادة الكفاءة الجنسية.

الوصفة الخامسة: «دهان الشباب»:

وهذا الدهان للرجال فقط ويتم دهان العضو الذكرى به قبل الجماع بربع ساعة، ثم يغسل قبل الجماع مباشرة.

ويتكون دهان الشباب من ١٠ جرامات من كل من القرنفل - المصطكى - الكبابة - جوزة الطيب - جوزة الشرق - الزنجبيل - القرفة - عرق السوس.

وتدق هذه المكونات وتغربل بخرقة ضيقة أو منخل حرير، وتغمر فى ٢٠٠ جرام من عسل النحل بعد نزع رغوته وهو على النار، وجعل الخليط معجون أو دهان يستخدم على البارد قبل الجماع.

الوصفة السادسة: «دهان النشاط»:

وهذا الدهان يعمل على تنشيط الجنس والحث عليه ويتم دهان العضو الذكرى به عند الرغبة فى الجماع.

ويتكون دهان النشاط من ١٠ جرامات من عشبة العاقر قرحا بعد سحقها وخلطها مع ١٠ جرامات من دقيق الفول مع ملعقتين من عسل النحل النقى ويدهن به الذكر قبل الجماع بنصف ساعة.

الوصفة السابعة: «دهان القرنفل»:

يتكون هذا الدهان من ٣٠ جراما من اللوبان، و٣٠ جراما من القرنفل، و١٥ جراما من القرفة مع ملعقتين من عسل النحل النقى، ويغلى الجميع على النار، وعند العقد يرفع من على النار ويبرد ويلاحظ جيدا أن جميع المكونات التى يصنع منها الدهان تكون مسحوقة جيدا، ويتم نخلها بمنخل دقيق لتكوين عجينة ناعمة مع عسل النحل، وتستخدم هذه العجينة لدهان القضيب قبل الجماع بنصف ساعة، ثم يغسل العضو بالماء الدافئ.

الوصفة الثامنة: «دهان الإيكر»:

ويتكون دهان الإيكر من ١٥ جراما إيكر، ١٥ جراما سكنجبين، ١٥ جراما كمون، ١٥ جراما أوراق شمر، ١٥ جرام شبت، ١٥ جراما ينسون، ١٥ جراما كراوية، وأربع ملاعق عسل نحل.

وتدق الكميات السابقة وتطحن وتنخل، ثم تخلط بعسل النحل، وتستخدم كدهان قبل الجماع بنصف ساعة، ثم يغسل القضيب بماء دافئ.

الوصفة التاسعة: «زيت الصندل»:

زيت الصندل منبه جنسى وقتى شديد، ويضاف زيت الصندل بواقع ٥-٧ نقط على كوب شاى أو لبن قبل الجماع بنصف ساعة.

ويمكن استخدام زيت الصندل كدهان للعضو الذكرى من أعلى، ومن المقدمة، ومن منطقة العانة، كما يفيد كدهان يساعد على الانتصاب وغسل العضو جيدا قبل الجماع.

الوصفة العاشرة: «الخس المقوى»:

تناول الخس يقوى جنسيا بشرط تناول خسة «ثمرة واحدة» يوميا ولمدة طويلة ومستمرة، ولقد كان ذلك معروفا عند المصريين القدماء، وهو يحتوى على فيتامين «هـ» الخاص بالإخصاب.

■ ■ ■

وصفات من كنوز طب الأعشاب لزيادة الكفاءة الجنسية

شغل الضعف الجنسى والبحث عن الفحولة أذهان الأطباء العرب القدامى، وخبراء الأعشاب، وأرجع هؤلاء الضعف الجنسى فى معظم حالاته على العامل النفسى، وقد أفاض هؤلاء فى هذا العامل مؤكدين أنه يلعب دورا مهما فى الإصابة بالضعف الجنسى عند الرجال والبرود الجنسى عند السيدات.

وأشاروا إلى أن هذا العامل النفسى يمكن إيجاز أسبابه فى القلق النفسى، أو الخوف ليلة الزفاف من الفشل، أو انزعاج الزوجة ليلة الزفاف، أو التربية الصارمة.

وعلاج هذه الحالات يكون بمعرفة الإخصائى النفسى أو الإخصائية النفسية، وهناك عامل آخر للضعف الجنسى يكون بسبب عضوى، وأكد الأطباء على أن السبب العضوى يمكن تركيزه على ثلاثة محاور رئيسية.

المحور الأول: ويعتمد على كفاءة الجهاز العصبى للزوج ويمكن أن يكون ضعف الانتصاب أو عدمه بسبب إصابة الحبل الشوكى أو أى مرض يصيب الحوض.

المحور الثانى: يدور حول عدم كفاءة الدورة الدموية فى القضيب.

المحور الثالث: يكون بسبب انخفاظ مستوى هرمون التوستوسيزون مما يترتب عليه انخفاض الرغبة فى ممارسة الجنس أو فقدانها لحدوث نقص فى هذه الهرمونات.

وإذا لم يكن هناك سبب عضوى أو نفسى للضعف الجنسى فيمكن أن يكون السبب الحقيقى سوء التغذية والحاجة إلى عناصر غذائية فعالة، لمعالجة الضعف الجنسى.

ويصف الأطباء العرب القدامى عدة وصفات لزيادة الكفاءة الجنسية للزوجين نذكر منها على سبيل المثال الوصفات التالية:

الوصفة الأولى: «الحمص المجروش بعسل النحل»:

يصف خبراء طب الأعشاب تناول ملعقة يوميا من الحمص المجروش والمطحون طحنا ناعما، ويمكن إضافة ملعقة من عسل النحل النقى على الحمص المطحون.

الوصفة الثانية: «باستخدام زيت الكرفس»:

ويصف خبراء الأعشاب تناول ٦ نقاط من زيت الكرفس على كوب ماء مرة فى الصباح وأخرى فى المساء لمدة ١٠ أيام.

ويؤكد ابن سينا أنه فى حالة وجود ضعف جنسى يرجع إلى سبب عضوى فإن زيت الكرفس يلعب دورا مهما فى العلاج.

الوصفة الثالثة: «العسل مع البصل»:

من أغرب الوصفات القديمة تناول ثلاث ملاعق من العسل والبصل يوميا، الأولى من عسل النحل النقى صباحا على الريق، والثانية من عصير البصل الطازج أثناء طعام الغذاء، والثالثة من عسل النحل النقى مساء قبل النوم.

الوصفة الرابعة: «زيت الينسون»:

يصف خبراء الأعشاب زيت الينسون يوميا، لزيادة الكفاءة الجنسية، وذلك بإضافة ٥ نقط من زيت الينسون يوميا إلى العصائر المختلفة كما

يمكن إضافة نقاط زيت الزيتون إلى ملعقة من عسل النحل النقى، وتناولها يوميا بصفة منتظمة لمدة ستة أسابيع دون انقطاع.

الوصفة الخامسة: «زيت البقدونس»:

يصف خبراء طب الأعشاب زيت البقدونس يوميا، لزيادة الكفاءة الجنسية، وذلك بإضافة ٥ نقاط من زيت البقدونس الينسون يوميا إلى العصائر المختلفة كما يمكن إضافة نقاط من زيت البقدونس إلى ملعقة من عسل النحل الخالص وتناولها يوميا بصفة منتظمة لمدة ستة أسابيع دون انقطاع.

الوصفة السادسة: «باستخدام الجرجير»:

يصف خبراء طب الأعشاب الجرجير وتناوله طازجا أو فى صورة عصير، وذكر داود الأنطاكى فى تذكرته أنه مقو رائع للجنس، وأنه أهم الأطعمة التى تقوى الشهوة.

الوصفة السابعة: «باستخدام أزهار الزيزفون»:

يصف خبراء طب الأعشاب أوراق وأزهار شجرة الزيزفون لعلاج الضعف الجنسى، نظرا لاحتوائها على هرمونات جنسية مقوية.

الوصفة الثامنة: «فصوص الثوم»:

أجمع خبراء الأعشاب على أن تناول ثلاثة فصوص من الثوم على الريق صباح كل يوم وهى وصفة وجدت منقوشة على جدران معابد الفراعنة فى مصر، وثبت علميا أن الثوم مقو عريق للجنس.

الوصفة التاسعة: «الكرفس بالسكر»:

يمتنع عن هذه الوصفة المصابون والمصابات بالسكر، وفيها تخلط أجزاء متساوية ٥٠ جراما من كل من الكرفس والسكر وتعجن بمثل

وزنهما ١٠٠ جرام مسلى بقرى أو جاموسى ويؤخذ منها يوميا ملعقة فى الصباح، ويحفظ الباقى فى الثلاجة.

الوصفة العاشرة: «الزنجبيل والخولنجان»:

تخلط وتطحن أجزاء متساوية ٥ جرام من كل من الزنجبيل والخولنجان وبذر الكتان، وتعجن مع ٢٥٠ جرام عسل نحل نقى ويؤخذ منها يوميا ملعقة صغيرة فى الصباح، وأخرى فى المساء ويحفظ الباقى فى الثلاجة.

الوصفة الحادية عشرة: «الجرجير والكرفس والفلفل الأسود»:

تخلط وتطحن أجزاء متساوية ٥٠ جرام من كل من بذور الجرجير وبذور الكرفس والفلفل الأسود والزنجبيل، ويعجن بعسل نحل نقى ٥٠٠ جرام، ويؤخذ منها ملعقة صغيرة صباحا وأخرى مساء، ويحفظ الباقى فى الثلاجة.

الوصفة الثانية عشرة: «بذر البصل بعسل النحل»:

يخلط ٥٠ جراما من بذور البصل المطحون الناعم بـ ١٠٠ جرام عسل نحل نقى، ويؤخذ منه ملعقة يوميا على الريق لمدة ستة أسابيع ويحفظ الباقى فى الثلاجة.

الوصفة الثالثة عشرة: «الزنجبيل والقرنفل والخولنجان»:

فى هذه الوصفة يتم خلط أجزاء متساوية ٥٠ جراما من كل من «الزنجبيل ـ القرنفل ـ الخولنجان» وتعجن بثلاثة أمثال وزنها ٥٠٠ جرام عسل نحل منزوع الرغوة، ويؤخذ منها يوميا ملعقة فى الصباح وأخرى فى المساء.

■ ■ ■

وصفات لمهام خاصة جدا لإنعاش الحياة الزوجية

يصف الطب الشعبى عدة وصفات لإنعاش الحياة الزوجية نوجزها فيما يلى:

١ ـ وصفة لتقوية الجماع تصلح للزوجين معا:

المقادير: ٢٠٠ جرام زنجبيل، ٥ جرامات فلفل أسود، جرامان خولنجان، ٨ جرامات من اللحلاح الحلو، ١٠ جرامات بندق أو فول سودانى، فنجان كبير لبن حليب مغلى، ملعقتين كبيرتين عسل نحل.

الطريقة: صب الحليب على المكونات الأربع الأولى بعد طحنها، واتركها مغطاة طول الليل وتؤكل منها كل صباح بعد إضافة البندق والعسل.

٢ ـ وصفة لعلاج ضعف الانتصاب للرجال فقط:

المقادير وطريقة العمل: تطحن أجزاء متساوية من لبان الذكر، وحبة البركة معا، ثم يعجن الخليط بزيت الزيتون حتى الحصول على عجينة متماسكة، وتؤخذ ملعقة صغيرة منها يوميا.

ويراعى عدم زيادة الكمية المحضرة عن حاجة عشرين يوما على أن يوضع باقى الكميات فى وعاء محكم الغلق ويحفظ فى الثلاجة.

٣ ـ وصفة لتقوية الشهوة وخاصة للنساء بعد سن اليأس:

المقادير وطريقة العمل: تنقع ملعقتان كبيرتان من الحمص فى فنجان كبير من الماء من الصباح حتى المساء وقبل النوم يؤكل الحمص ويشرب ماؤه بعد تحليته بملعقة كبيرة من عسل النحل، ويمكن جرش

الحمص قبل نقعه فى الماء، ويؤكل الحمص المجروش ويشرب ماؤه بعد تحليته بملعقة كبيرة من عسل النحل النقى.

٤ ـ وصفة لتقوية القدرات الجنسية وتصلح للرجال والنساء أيضا:

المقادير وطريقة العمل: يتم طحن جرامين اثنين من كل من القرفة والمحلب والزنجبيل، ثم يتم خلط الجميع بفنجان صغير من عصير البصل ويهرس إصبعين مع الموز ويخاط الجميع بملعقة كبيرة من عسل النحل، ويؤكل المقدار كاملا قبل الإفطار يوميا، وهذه الوصفة تستخدم طازجة فقط، ولا يصلح تخزينها فى ثلاجة.

٥ ـ وصفة للحفاظ على الحيوية الجنسية للرجال والنساء على حد سواء:

المقادير وطريقة التحضير: يتم خلط كميات متساوية من بذور الكرفس والجرجير واللفت والجزر، ويغلى مقدار ملعقة صغيرة من الخليط بعد سحقه فى فنجان كبير من الماء، ويحلى بعسل النحل، ويمكن استخدام فنجان صباحا قبل الإفطار وآخر مساء قبل العشاء.

٦ ـ وصفة محرضة على الجنس ومقوية أيضا للقدرات الجنسية:

المقادير وطريقة التحضير: يُسقى خليط مكون من أجزاء متساوية من مطحون حبة البركة، والحلبة بثلاث أمثاله زيت زيتون، ويرفع على نار هادئة حتى يتشرب الزيت، ثم يرفع ويبرد، ويضاف إليه كمية من القرنفل المطحون مساوية لكميتى الحلبة، وحبة البركة، ثم يعجن بمثل الكل عسل نحل ويؤخذ منه قدر ملعقة كبيرة يوميا، ويحفظ الباقى بالثلاجة، ويراعى عدم تحضير كميات كبيرة ويفضل البدء بـ٣٠ جراما من الحلبة المطحونة و٣٠ جراما من حبة البركة المطحونة، و١٨٠ جرام من زيت الزيتون ثم ٦٠ جراما من القرنفل، واستخدام ٤٠٠ جرام من عسل النحل النقى.

٧ـ وصفة محرضة على الجنس وتزيد من الشهوة الجنسية للزوجين معًا:

المقادير وطريقة التحضير: تطحن كميات متساوية ٣٠ جراما من كل من الحرمل وبذر الكتان وحب الرشاد وبذر الكرفس وتخلط وتعجن بقدر وزنها مرتين ونصف عسل النحل بحوالى ٣٠٠ جرام، ويؤخذ منها ملعقة كبيرة يوميا، ويحفظ الباقى فى الثلاجة. ويراعى عدم تحضير كميات كبيرة، والأفضل تحضير كميات طازجة حسب استخدام الزوجين.

٨ـ وصفة تزيد من الشهوة الجنسية وتعالج البرود الجنسى:

المقادير وطريقة التحضير: يفرم ٢٠ جراما من البنجر ويخلط بـ ١٠ جرامات من الزبيب المفروم، ويضاف إليهم جرامان من لبان دكر مطحون، وجرام حبهان مقشور مطحون، ويؤخذ منه يوميا مقدار ملعقة لكل من الزوجين بعد تناول الطعام مرة واحدة يوميا.

٩ـ وصفة لتقوية الحالة الجنسية للزوجين:

المقادير وطريقة التحضير: يصب فنجان كبير من اللبن المغلى ويفضل حليب الضأن على جرامين من الخولنجان، ويترك مغطى حتى يصبح دافئًا، ويشرب على الريق يوميا ويكرر عند النوم، ويمكن للزوجين تناول هذه الوصفة لمدة أسبوع واحد على الأقل بعدها تظهر تأثيرات الوصفة واضحة على الزوجين.

١٠ـ أسهل وصفة لزيادة القدرات الجنسية:

المقادير وطريقة التحضير: يخل جرامان من كل من الزنجبيل والقرفة المطحونين بملعقة كبيرة من عسل النحل، وتؤخذ على الريق يوميا، ويفضل تحضير هذه الوصفة طازجة يوميا.

١١ ـ معجون الثوم لزيادة الانتصاب وإطالة مدته:

المقادير المستخدمة: ٧٥ جراما ثوم مقشور مفروم، ١٥٠ مل حليب بقرى، ٥ جرامات جوز الطيب، ١٥ جراما زنجبيل، ٧,٥ جرام من كل من القرنفل والزعفران والسمبل ـ والفلفل الأسود، ١٥٠ جرام عسل نحل نقى.

طريقة التحضير: يصب الحليب على الثوم ويرفع على نار هادئة حتى يصبح قوامه كالعسل الجامد، ثم يرفع من فوق النار وعلى البارد يمزج العسل بباقى المكونات بعد طحنها، ثم يخلط جيدا بطبيخ الثوم، ويؤخذ منه يوميا ملعقة صغيرة صباحا وأخرى مساء قبل النوم، وبعد العشاء، ويحفظ الباقى فى الثلاجة بعد تقسيمه لجرعات على شكل كور كل واحدة مساوية لمقدار ملعقة صغيرة، ثم تلف فى ورق سيلوفان، وتحفظ فى الفريزر لحين الاستخدام، ويراعى استخدام هذه الوصفة لمن لا يعانون من متاعب فى المعدة أو الأمعاء.. نظرا لتأثير الثوم على الذين يعانون من اضطرابات فى المعدة أو زيادة الحموضة فيها، لذا لزم التنويه.

١٢ ـ الكرفس وحده لعلاج الضعف الجنسى:

المقدار وطريقة الاستخدام: يمكن تناول رأسين سن الكرفس العود بأكمله يوميا لمدة عدة أسابيع وثبت فاعلية هذه الوصفة فى زيادة القدرات الجنسية للزوجين، وظهرت تأثير وفاعلية هذه الوصفة بعد مرور ستة أسابيع على استخدامها.

١٣ ـ القرع والخيار للكبار والصغار:

هذه الوصفة تفيد الأزواج والزوجات فى بداية حياتهم الجنسية، كما تفيد أيضا الأزواج الذين مضى على زواجهم مدة.

المقادير وطريقة الاستعمال: تمزج كميات متساوية من مطحون لب

وبذور كل من «القرع ـ الخيار ـ الشمار ـ الكرفس» يمكن البدء بـ ١٠ جرامات لكل منها، ومزجها بملعقتين من عسل النحل ويؤخذ منه يوميا ثلاث ملاعق لكل من الزوجين.

١٤ ـ وصفة لعلاج الضعف الجنسى وللتخلص من آلام البروستاتا أيضا:

المقادير: ٢٥٠ جرام قرع، ٥٠٠ جرام عسل نحل، ٣٠ جراما من مداحون كل من «القرنفل ـ بذور القرع المنشورة ـ المحلب ـ الزنجبيل ـ حمص محمص ـ بلوط».

طريقة التحضير: يقطع القرع على هيئة شرائح طويلة رفيعة، ويغطى بالماء ويرفع على نار هادئة حتى يقارب النضج ويكون ماؤه مقاربا للجفاف، ثم يصب عليه عسل النحل المغلى، فإن سال ماء منه أعيد غليانه من جديد ويترك حتى يصبح دافئا ثم يخلط جيدا بباقى المكونات، ويؤخذ منه يوميا ملعقة صغيرة فى الصباح وأخرى فى المساء، ويحفظ الباقى فى الثلاجة لحين الاستخدام، ويمكن للزوجة أيضا تناول هذه الوصفة مع زوجها حيث ثبت أن هذه الوصفة تزيد القدرات الجنسية لدى الزوجين إذا ما تم الاستمرار والمداومة عليها لمدة أسبوع على الأقل.

■ ■ ■

وصفات مغربية
لزيادة الكفاءة الجنسية للزوجين

ذاع صيت النباتات والأعشاب الطبية المعالجة فى بلاد المغرب العربى، منذ زمن طويل، واستخدم المغاربة الأعشاب الطبية والنباتات المداوية لعلاج الكثير من المتاعب الصحية التى لم تجدى الأدوية المصنعة معها، وتفوقوا فى نقل الوصفات الشرقية والعربية التى جاءت من الجزيرة العربية وبغداد ومصر وأضافوا إليها الكثير والكثير.

وتحتوى المراجع العلمية العشبية التى تصدر من بلاد المغرب العربى دوما على باب مستقل للأعشاب والنباتات التى تزيد من الكفاءة الجنسية للزوجين، وتسمى أحيانا أعشاب الطاقة الحيوية، أو أعشاب الصحة العامة الباهية، أو ما شابه ذلك من أسماء ومسميات.

والملاحظة الوحيدة التى قد يجدها القارئ فى بلاد المشرق فى تلك الوصفات المغربية هى اختلاف اسم العشبة فى بلاد المغرب عن اسمها فى بلاد المشرق، لذلك أثرنا أن نذكر اسم العشبة كما هو فى بلاد المغرب مضافا اسمها فى بلاد المشرق إذا وجد اختلاف فى الاسم، والحقيقة أن معظم الوصفات المغربية اعتمدت على المراجع العربية الأصيلة فى هذا المجال مثل تذكرة داود الأنطاكى، والقانون فى الطب لابن سينا، والجامع لمفردات الأدوية والأغذية لابن البيطار، وما شابه ذلك من أمهات الكتب فى هذا المجال.

وقد قمنا برصد هذه الوصفات بصورة مبسطة يسهل على القارئ التعرف عليها والقيام بتجربتها على الطبيعة.

أشهر الوصفات المغربية للسعادة الزوجية

القرفة قبل الجماع:

يصف الطب الشعبى المغربى شراب القرفة قبل الجماع بساعتين على الأقل، بوضع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة فى كوب ماء مغلى، كما يمكن إضافة مسحوق القرفة إلى الشاى أو القهوة دون تغيير فى طريقة التحضير، وقد ثبت فعلا وجود مواد منشطة ومنبهة للجنس فى مسحوق القرفة.

لسان الحمل «المصاصة» يوميا لزيادة الشهوة:

يصف الطب الشعبى المغربى مستحلب لسان الحمل الكبير الذى يسمى أيضا بعشبة ذنب الفار أو المصاصة، حيث توضع قبضة كبيرة من أوراق عشبة ذنب الفار «لسان الحمل الكبير» تفرم وتغلى لمدة ٥ دقائق فى لتر من الماء، ثم تستحلب ١٥ دقيقة، ويصفى، ثم يشرب فنجان يوميا لزيادة الشهوة ولمدة أسبوع فقط لا غير.

تناولوا الفستق لكن بشروط:

يصف الطب الشعبى المغربى الفستق «البيسطاش» لزيادة المقدرة الجنسية لوفرة عنصر الفوسفور والكالسيوم والفيتامينات فيه، ولكن بشروط أهمها مراعاة مضغه جيدا، وعدم الإفراط فى تناوله.

بذور القزير «الكزبرة» للسعادة الزوجية:

يصف الطب العربى المغربى بذور الكزبرة «القزبر» المخمرة المحلاة بعسل النحل، لزيادة السعادة الزوجية والاستمتاع بالجماع والشهوة

الجنسية بين الزوجين، وأكدوا أنه ورد عن العالم الطبيب ديسقوريدس وغيره أن شرب منقوع بذور الكزبرة «القزير» يزيد كمية المنى عند الرجال.

ويحضر منقوع بذور القزير «الكزبرة» بإضافة ملعقة متوسطة من بذور الكزبرة المجففة إلى كوب من الماء المغلى، ويترك ليتخمر لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويحلى بعسل النحل الصافى، ويشرب منه فنجان واحد يوميا ولمدة أسبوع على الأقل، بعدها يكون للجماع طعم آخر، ولذة لا يقاربها لذة.

العسل والزنجبيل للقاء جنسى ساخن:

للاستمتاع بلقاء جنسى ساخن جدا ينصح خبراء الأعشاب المغربية بتناول شراب الزنجبيل الساخن «سكين جبير» فقد ثبت أنه يساعد على اللقاء الجنسى الساخن جدا، بعد نصف ساعة فقط من تناوله.

والزنجبيل أو «سكين جبير» كما يطلقون عليه فى بعض البلدان نبات عشبى معمر تستخدم ريزوماته فى كثير من الوصفات الطبية، حيث يحتوى على مواد غروية ونشوية، بالإضافة إلى زيت الزنجبيل، وتوصف هذه الريزومات بأنها طاردة للغازات فى حالات الانتفاخ، ومفيدة كذلك فى حالات عسر الهضم.

ولقد ذكره ابن سينا فى القانون فقال: يهيج الباه، كما ذكره داود الأنطاكى فى تذكرة أولى الألباب، والجامع للعجب العجاب، بقوله يهيج الباه جدا.

ويستخدم الزنجبيل وعسل النحل لعمل مربى لهذا الغرض، ويستخدم لعمل شراب يحضر كالتالى:

يضاف نصف ملعقة من مسحوق الجذور «جذور وريزومات الزنجبيل إلى ملعقة عسل نحل نقى، ويخلط جيدا، ثم يضاف كوب من الماء الساخن

إلى هذا المخلوط ويشرب من هذا المزيج مرة واحدة يوميا على الأقل، ولمدة أسبوع بعدها يصبح اللقاء الجنسى الذى كان باردا غاية فى السخونة والحرارة، وتعود السعادة لترفرف بجناحيها على الزوجية من جديد.

الحلبة مقو جنسى فعال:

وصف الأقدمون والمحدثون مغلى بذور الحلبة كمقو جنسى ويحضر كما يلى: يغلى نصف لتر من الماء وعند الغليان يضاف ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الحلبة الجافة، ويغلى مدة دقيقة واحدة، ثم تطفأ النار ويترك ليتخمر مدة ٥ دقائق، ثم يصفى ويحلى بالعسل، ويشرب منه مقدار فنجان صغير ثلاث مرات يوميا، ولمدة أسبوع.

وتعتبر الحلبة من أقدم النباتات والبذور استعمالا فى العلاج والغذاء، وقد ذكرها العلامة ابن البيطار فى كتابه الجامع لمفردات الأدوية والأغذية وقال: «الحلبة تزيد فى الباه».

كما ذكرها الشيخ ابن سينا فى كتابه القانون ضمن المفردات المقوية للباه وقال: «الحلبة خصوصا المطبوخة بالعسل» وتحتوى الحلبة على زيت يتكون من مواد قلوية أهمها الترجيونلين، والكلونيين كلها زيوت مقوية ومنشطة للجسم.

ويحضر شراب الحلبة المركز كما يلى:

تنقع البذور فى الماء البارد بعد تنقيتها وتنظيفها، وذلك بمعدل ملعقتين كبيرتين لكل كوب ماء بارد، وذلك لمدة أربع ساعات، وبعدها توضع على النار لتغلى لمدة ٥ دقائق، ويؤخذ من هذا المغلى ٣ أكواب يوميا، على أن يتم تحليتها بعسل النحل، وليس بالسكر كما هو متبع، وثبتت فاعلية الحلبة المحلاة بعسل النحل فى زيادة الشهوة الجنسية لدى الزوجين معا، وكانت سببا فى استمتاع الزوجين بحياة جنسية دافئة جدا.

الحية والميتة لتهيج شهوة الجماع:

يطلق اسم الحية والميتة على نبات السحلب المعروف، وثبت أن شرب مستحلب السحلب كل يوم يهيج شهوة الجماع بشكل فعال، لذلك كان العرب قديما يصفونه لهذه الغاية، وقال عنه أطباؤهم: إنه يهيج ويزيد من القدرة على الجماع.

ويحضر مستحلب بمزج مسحوق السحلب على قليل من الماء البارد، حتى التجانس التام، ثم تضاف كمية من الماء المغلى تساوى تسعة أمثال الماء البارد المستعمل ويحرك المزيج باستمرار حتى يبرد ويشرب باردًا، أو ساخنا حسب الرغبة.

ويمكن أن يطبخ السحلب مع الحليب بدلا من الماء والقرفة مضافا لهما عسل النحل، أو السكر حسب الطلب.

منقوع النعناع لتحريك شهوة الجماع:

ورد عن الشيخ الرئيس ابن سينا، وعن الطبيب المعروف جالينوس، وعن ديسقوريدس وغيرهم الكثير أن شرب منقوع النعناع يفيد ويعين على تحريك شهوة الجماع.

اتركه مع الماء المغلى، وتركيزه ليتخمر مدة ٥ دقائق، ثم يحلى بعسل النحل أو السكر، ويشرب منه فنجان واحد إلى ثلاثة فناجين يوميا ولمدة أسبوع واحد فقط، بعدها يمكن معرفة التغير الذى حدث للزوجين من الناحية الجنسية ودرجة الاستمتاع بها.

الزعتر بالعسل من أجل ليلة عسل:

يصف العشابون المغاربة مستحلب الزعتر بعسل النحل، لزيادة الشهوة الجنسية للزوجين على حد سواء، ويستعمل المستحلب بمقدار ٥٠

جراما من كامل نبات الزعتر فى لتر ماء ساخن لدرجة الغليان، ويترك ليستحلب مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويؤخذ منه فنجان واحد ممزوج بعسل النحل مرة واحدة عند المساء يوميا ولمدة أسبوعين، كما يمكن عمل مستحلب الزعتر بعسل النحل باستخدام رؤوس الزعتر المزهرة كما يلى:

يتم إحضار ٢٠ جراما من رؤوس الزعتر المزهرة فى نصف لتر ماء ساخن لدرجة الغليان، ثم يترك ليستحلب لمدة ١٥ دقيقة يؤخذ مرة واحدة عند المساء يوميا لمدة «ثلاثة» أسابيع.

قرنفل بالعسل يجعل حياتك عسل:

هذه هى الحقيقة التى يقرها الذين قاموا باستخدام مغلى القرنفل المحلى بعسل النحل لزيادة الشهوة الجنسية للزوجين، ويستخدم مغلى القرنفل كالشاى أو يستخدم مسحوق مع الأغذية، وخاصة عسل النحل كمقو للباه، ومسحوق يشكل جزءًا من مجموعة التوابل المسماة فى بلاد المغرب رأس الحانوت أو المساخن.

الثوم بالعسل والحليب من أجل الحبيب:

لاكتمال السعادة الزوجية، ولكى يسعد كل حبيب حبيبه ينصح خبراء الأعشاب الزوجية بتناول الثوم المدقوق والمطبوخ فى الحليب، حتى يصبح بقوام العسل الجامد، ثم يضاف إليه السمن البلدى ويغلى غلوه، ثم يعقد بعسل النحل ويستعمل بمعدل نصف ملعقة صغيرة مرتين يوميا لمدة أسبوع.

وثبت أن هذه الوصفة لا يعادلها وصفة فى تهيج الباه.

عصارة المكرمان للقوة الجنسية:

المكرمان هو الاسم المغربى لعشبة البرقوق المعروفة، ويصف خبراء الأعشاب المغاربة شربها يستحث الباه ويهيج القوة الجنسية للزوجين معا.

بذور الفجل وحبة البركة «السانوج»:

لبذور الفجل مع بذور حبة البركة «السانوج» سحر عجيب فى تقوية الباه، وذلك بسحقها ومزجها بعسل النحل الصافى، وتناول ملعقة إلى ملعقتين صباحا ومساء لمدة أسبوع واحد.

زريعة الحريكة مع الزبيب لإسعاد الحبيب:

من أجل إسعاد الحبيب يصف خبراء الأعشاب مغلى حب زريعة الحريكة «القراص» مع الزبيب وذلك بغلى ملعقة من حب القراص فى لتر من الخل الأبيض مع ملعقتين من الزبيب.

وثبت أن هذا المخلوط السحرى العجيب يقوى الرغبة الجنسية، وذلك بشرب ملعقتين من هذا المغلى صباحا ومساء لمدة أسبوع واحد فقط.

الزعفران الحر أقوى من الفياجرا:

الزعفران الحر أو السوسى هو أقوى أنواع الزعفران المستخدمة ويباع فى علب بلاستيك مغلقة فى حجم علبة الكبريت ومحكمة القفل وموضوع بداخلها وزن جرام واحد من الزعفران.

وينصح خبراء الأعشاب المغاربة كل من الزوجين بتناول نصف جرام من الزعفران الحر فى المرة الواحدة بعد الأكل مباشرة مضغا، ولا تعاد هذه الجرعة إلا بعد أسبوع على الأقل، وتؤخذ قبل الرغبة فى اللقاء الجنسى بمدة نصف ساعة على الأقل، وهذه الطريقة ناجحة جدا، وخاصة مع الذكور الذين يعانون من الضعف الجنسى.

وأفضل طريقة لاستخدام الزعفران هى نقع من ٦ ـ ١٠ مياسم «شعيرات جافة» لكل نصف كوب من الماء لمدة كافية، ويؤخذ من هذا المنقوع ملء الفم على فترات طوال اليوم.

ويمكن عمل مستحلب الزعفران من جرام وحد من الزعفران المسحوق فى نصف لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويترك ليستحلب لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويؤخذ منه فنجان ممزوج بالعسل «عسل النحل الصافى» عند المساء يوميا ولمدة شهر.

ويؤكد الخبراء أن الزعفران مفعوله أقوى من حبة الفياجرا بمراحل كما لا يصدر منه أى آثار جانبية على الإطلاق، ونظرا لغلو ثمن الزعفران الحر، فإنه كثيرا ما يغش بأزهار العصفر مثلا وعموما يمكن كشف غش الزعفران بوضعه فى الماء إذ إن جرام من صبغة الزعفران الحر الحقيقى تكفى لتلوين ٣ لتر من الماء تلوينا تاما.

بلوط النصارى المشوى لسهرة ممتعة:

إذا رغب الزوجان فى سهرة ممتعة دافئة جدا فلابد من تناول ثمرة على الأقل من ثمار بلوط النصارى فى المساء على الأقل.

وبلوط النصارى هو النبات المعروف باسم أبوفروة أو القسطل أو البلوط الرومى، وثمار هذا البلوط نشوية ذات قيمة غذائية عالية جدا، وتؤكل مشوية أو نيئة، وتحتوى على مواد أزوتية وغنية بالأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم والفوسفور والمنجنيز.

وتوصف ثمار «أبوفروة» بأنها مقوية ومغذية ومنشطة للحالة الجنسية.

ويقول عنها داود الأنطاكى فى تذكرته: إن أكلها مشويا بالسكر يهيج تهيجا عظيما ويقوى البدن ويغزر الماء وإدمانه يهيج الباه.

■ ■ ■

الفصل الثامن

الفياجرا ما لها وما عليها

الفياجرا «الحبة الزرقاء»

أصبحت أقراص الفياجرا أشهر علاج للضعف الجنسى لدى الرجال، وأكثر العقاقير الشائعة فى نهاية القرن العشرين وبدايات القرن الحادى والعشرين الفياجرا، والاسم العلمى لها «سيلد ينافيل» وتم التصريح من الـF.D.A هيئة الغذاء والدواء الأمريكية بتداول الفياجرا اعتبارا من أبريل ١٩٩٨، على أن يتم تناولها قبل الممارسة الجنسية بحوالى ٢٥ دقيقة على الأقل، علما بأن تأثيرها المقوى للجنس يصل ذروته خلال ساعة من تناوله.

والفياجرا عبارة عن سترات السيلدنافيل وهو كابح انتقائى لمادة المونوفسفات الدورية، وهو يكبح أى يقلل أو يفرمل من مفعولها.

وسترات السيلدفانيل هى بودرة كريستالية بيضاء تشبه حبات السكر تذوب فى الماء، وتم صياغتها كأقراص زرقاء مستديرة كالماس، ومغطاة بطبقة رقيقة فى أوزان مخلقة من السيلدنافيل تستخدم عن طريق الفم كما يحتوى كل قرص من أقراص الفياجرا على عناصر أخرى مثل ميكرونيستلين سيليلوز وفوسفات الهيدروس دبياسيك كالسيوم، وصوديوم كروستار ميلور وسترات مغنسيوم.

ويعتبر الفياجرا من أكثر الأدوية نشاطا فتبلغ الاستفادة منه حوالى ٤٠٪ علما بأن المعدل الطبيعى لامتصاص أى دواء لا يتعدى ٢٠٪، ويتم توزيع الدواء فى الجسم حيث يصل أى تركيز له فى البلازما من ١٠-١٢٠ دقيقة أى فى المتوسط حوالى ٦٠ دقيقة، وفى حالة تناول وجبات دسمة ينخفض معدل الامتصاص إلى ٢٩٪ ويتأخر زمن تأثيره إلى ٦٠ دقيقة.

جرعات الفياجرا: أقراص تبدأ من ٢٥مجم، ٥٠مجم، ١٠٠مجم، لمن يعانون من أسباب مرضية مختلفة للضعف الجنسى من عضوية ونفسية وخلافه، وقد أعطت نتائج مشجعة للغاية خلال مدة ٥ سنوات من الدراسة التى أجريت على مستخدمى الفياجرا.

وقد ظهرت تأثيرات الفياجرا على الرجال الذين يصيبهم مشاكل بالنسبة لعملية الانتصاب، مع الاحتفاظ بانتصاب كاف لإشباع النشاط الجنسى.

والفياجرا تسبب زيادة تدفق الدم بالقضيب مما يتسبب فى حدوث الانتصاب.

طريقة الاستخدام: يبلع الرجل حبة من الفياجرا جرعة ٢٥مجم أو ٥٠مجم أو ١٠٠مجم حسب إرشاد الطبيب قبل ٤٥ دقيقة على الأقل من ممارسة الجنس، وهذا الانتظار لمدة ساعة تقريبا يرجع إلى ضرورة امتصاص الأمعاء لهذا الدواء، والذى يؤدى إلى اتساع شرايين القضيب، ويسرع من تدفق الدم إليه، والفياجرا لا يثير الغريزة أو يحركها إذا ما تناوله رجل ليس لديه الرغبة فى ممارسة الجنس، كما أن الفياجرا قد يتناسب مع رجل ولا يتناسب مع رجل آخر.

ويتميز الفياجرا عن غيره من أدوية الضعف الجنسى بأنه لا يحدث انتصابا مفاجئا للذكر إلا إذا صاحب ذلك استثارة جنسية، وهو بذلك يعمل بطريقة طبيعية.

الأعراض الجانبية للفياجرا:

قد تظهر على بعض الرجال نتيجة استخدامها لأقراص الفياجرا أعراض جانبية رصدتها دراسة استمرت ٥ سنوات على عدد من الرجال الذين يستخدمون الفياجرا بصفة منتظمة كعلاج للضعف الجنسى

كما يلى:

١ ـ المعاناة من الصداع وكان ذلك لحوالى ١٦٪ من مستخدمى الفياجرا.

٢ ـ احمرار الوجه، وكان ذلك لحوالى ١٠٪ من مستخدمى الفياجرا.

٣ ـ المعاناة من حموضة المعدة ـ وكان ذلك لحوالى ٧٪ من مستخدمى الفياجرا.

٤ ـ احتقان الأنف وكان ذلك لحوالى ٤٪ من مستخدمى الفياجرا.

٥ ـ التهاب المسالك البولية، وكان ذلك لحوالى ٣٪ من مستخدمى الفياجرا.

٦ ـ تغيير فى الرؤيا وظهور هالات زرقاء أو خضراء لحوالى ٣٪ من مستخدمى الفياجرا.

٧ ـ دوخة ظهرت فى حوالى ٢٪ من مستخدمى الفياجرا.

٨ ـ طفح جلدى فى حوالى ٢٪ من مسخدمى الفياجرا.

ولم يتأثر على الإطلاق بأى أعراض جانبية ٥٣٪ من مستخدمي الفياجرا.

موانع استخدام أقراص الفياجرا:

١ ـ حالات ضعف القلب

٢ ـ أثناء استعمال موسعات شرايين القلب.

مخاطر استعمال عقار الفياجرا بدون استشارة الطبيب:

١ ـ التأثير على ضغط العين مما قد يؤدى إلى انفصال الشبكية.

٢ ـ حدوث جلطة بالشرايين لمرضى القلب نتيجة الانفعال والمجهود.

٣ ـ أقراص الفياجرا لا تؤخذ مع أدوية القلب والتى تؤخذ تحت اللسان، والتى توسع شرايين القلب فى حالة قصور الدورة الدموية القلبية، وذلك خوفا من حدوث انخفاض مفاجئ بضغط الدم.

وبلغت نسبة نجاح عقار الفياجرا فى علاج الضعف الجنسى إلى حوالى ٩٠٪ وتعتبر من أدوية المسار السريع النجاح فى علاج حالات الضعف الجنسى الناتج عن السكر بواسطة الفياجرا ٦٠٪ والشلل النصفى ٦٠٪، وليس له تأثير ضار على القلب كما هو معتقد، لأنه من الأساس كان دواء لعلاج القلب.

التفسير العلمى لعمل الفياجرا:

١ ـ عندما تحدث الإثارة فى الأحوال العادية للجسم يفرز الجسم مادة كيميائية تؤدى إلى حدوث الانتصاب.

٢ ـ فى بعض الأحوال المرضية يقرر الجسم بعض الأنزيمات التى تهاجم المادة الكيميائية مما يؤدى إلى الارتخاء، وحسب كمية هذه الإنزيمات يكون مقدار الضعف الجنسى والمعاناة منه.

٣ ـ يقوم عقار الفياجرا بإبطال عمل هذه الإنزيمات مما يطيل من مفعول المادة الكيميائية التى يفرزها الجسم ويستمر الانتصاب.

■ ■ ■

الغذاء الملكى أقوى من الفياجرا

الغذاء الملكى أقوى من الفياجرا تأثيرا على قدرات الإنسان ، فقد أثبتت الدراسات العلمية التى أجريت على غذاء ملكات النحل أنه منشط جنسى ذو مستوى عال ويتركز فيه مجموعة هائلة من الهرمونات والفيتامينات المنشطة للغدد التناسلية مثل النياسين والريبوفلافين والثيامين والانيوسيتول والبيوتين وحمض البانتوثينيك وحمض الفوليك وفيتامين «هـ».

ولوحظ فى إحدى الدراسات العلمية التى أجريت على غذاء ملكات النحل أن الأشخاص الذين تناولوا هذا الغذاء زاد نشاطهم وقدراتهم الجنسية بصورة ملحوظة ومحسوسة عما كانوا عليه قبل تناول الغذاء الملكى.

كما ثبت أن لغذاء الملكات أثرا فعالا فى علاج مظاهر الشيخوخة وزوال متاعب غدة البروستاتا عند كبار السن وله أثر واضح أيضا فى تقوية عضلة القلب وعلاج تصلب الشرايين وضغط الدم المرتفع.

ولزيادة القدرات الجنسية يمكن تناول الغذاء الملكى بأخذه قبل الإفطار على حالته النقية بمعدل من ٥.٤ ملليجرام يوميا أو مخلوطا بعسل النحل بنسبة ١٪ ويؤخذ من هذا الخليط ملعقة صغيرة على الريق.

ويمكن استحلاب الغذاء الملكى تحت اللسان.

ونحذر من الإسراف فى تناول غذاء الملكات أكثر من ٥ ملليجرام يوميا لأن الإسراف قد يؤدى إلى نتائج غير مرغوب فيها.

وتوصل أحد أساتذة الأمراض الجلدية والتناسلية بجامعة الأزهر

إلى معالجة حالات من العقم عند الرجال بإعطائهم الغذاء الملكى ونجح فعلا فى علاج حالات من العقم فشلت فيها العلاجات التقليدية خلال فترة من ١٥.٣ عاما.

وهكذا يثبت العلم أن الغذاء الملكى أقوى من الفياجرا.

سر شهرة الفياجرا

لم يحظ أى عقار بشهرة عالمية فى العالم مثل «الفياجرا» التى أصبحت أشهر علاج للضعف الجنسى عند الذكور وبإيجاز سنحاول إيضاح ما لهذا العقار وما عليه بصورة محايدة تماما.

الاسم التجارى للعقار فياجرا Fiagra والاسم العلمى سيلدينافيل Sildenafil.

وطريقة عمل العقار أنه يسبب استرخاء عضلات القضيب بالجسم الكهفى، وبذلك يزداد تدفق الدم بالقضيب مما يتسبب فى حدوث الانتصاب. وتم التصريح من F.D.A هيئة الغذاء والدواء الأمريكية بتداول الفياجرا اعتبارا من أبريل عام ١٩٩٨، ويتم تناول الفياجرا قبل ٢٥ دقيقة من الممارسة الجنسية وتصل ذروة تأثيرها فى خلال ساعة من تناولها. ولقد لعبت الصدفة دورا كبيرا فى اكتشاف تأثير هذا العقار المركب من السلدنافيل فى المساعدة فى علاج الضعف الجنسى وذلك عام ١٩٩٢ أثناء قيام باحثى شركة فايزر Phizer الأمريكية بتجارب على المادة المكونة لهذا الدواء لمعرفة تأثيره على شرايين القلب.

وأوضحت هذه الدراسات والتجارب أن هذا العقار غير فعال فى

توسيع شرايين القلب أو علاج الآلام المصاحبة للذبحة الصدرية، إلا أنهم لاحظوا حدوث تحسن فى القدرة الجنسية لعدد كبير من المرضى الذين رفضوا إرجاع ما تبقى لديهم من حبوب بعد انتهاء التجارب، وقامت شركة فايزر بتغيير هدف الدراسة إلى عمل دراسة أخرى عن مدى تأثير هذا العلاج فى علاج الضعف الجنسى والعنة وعدم القدرة على الانتصاب، ونجت التجارب نجاحا باهرًا.

وفى يوم ١٩٩٨/٣/٢٧ وافقت إدارة الأدوية والغذاء الأمريكية F.D.A لشركة فايزر على طرح العقار باعتباره أول علاج فعال للضعف الجنسى، وبالفعل تم الإنتاج ووصل الصيدليات أول أبريل ١٩٩٨ وبيع منه خلال شهر واحد ٢٠٠ ألف علبة، بينما، وصلت آخر إحصائية عن مبيعات عام ٢٠٠٣ على مستوى العالم حوالى عشرة بلايين دولار أو أكثر سنويا، بينما أكدت آخر إحصائيات عن الضعف الجنس للذكور على مستوى الولايات المتحدة الأمريكية وحدها أكثر من ثلاثين مليون أمريكى حسب إحصائية NIH المعهد الأمريكى القومى للصحة.

■ ■ ■

لماذا سميت الفياجرا بهذا الاسم؟

أما سبب التسمية فهو نسبة إلى شلالات نياجرا الأمريكية التى تعتبر المكان الأول المفضل لقضاء شهر العسل لدى الشباب الأمريكى وتعنى الشلال القوى Fiagra.

وطريقة الاستعمال تتلخص فى قيام الرجل ببلع حبة من الفياجرا ٢٥ مجم أو ٥٠ مجم أو ١٠٠مجم حسب حالته الصحية قبل ٤٥ دقيقة من الجماع تقريبا.

وهذا الانتظار لمدة ساعة تقريبا يرجع إلى ضرورة امتصاص الأمعاء لهذا الدواء والذى يؤدى إلى اتساع شرايين القضيب ويسرع من تدفق الدم إليه.

ويلاحظ أن عقار الفياجرا لا يثير الغريزة أو يحركها إذا ما تناوله رجل ليس لديه الرغبة فى ممارسة الجنس، كما أن الفياجرا كعقار قد يتناسب مع رجل ولا يتناسب مع رجل آخر، لأنه ليس علاجا يزيد من الرغبة الجنسية أو الشعور بالنشوة. وهو لا يعالج الضعف الجنسى على المدى الطويل، بل يستخدم فقط لتحسين حالة معينة ووقتية، لذلك سوف يستمر الذين يستخدمونه فى استخدامه إلا مالا نهاية.

ويميز الفياجرا عن غيره من أدوية الضعف الجنسى بأنه لا يحدث فى حد ذاته انتصابا مفاجئا، إلا إذا صاحب ذلك استثارة جنسية، وهو بذلك يعمل بطريقة طبيعية.

ووصلت نسبة نجاح عقار الفياجرا فى علاج الضعف الجنسى إلى

٩٠٪ إذا لم يكن هناك عيوب عضوية.

وقد بلغت نسبة النجاح فى علاج حالات الضعف الجنسى الناتج عن السكر ٦٠٪ والشلل النصفى ٥٠٪، وليس له تأثير ضار على القلب، لأنه من الأساس كان دواء لعلاج القلب، ولكن يحذر استعماله فى حالات ضعف القلب أو أثناء استعمال موسعات شرايين القلب.

مخاطر استعمال عقار الفياجرا

ثبت وجود مخاطر حقيقية عند استعمال عقار الفياجرا بدون استشارة الطبيب منها:

١ ـ التأثير على ضغط العين مما قد يؤدى إلى انفصال الشبكية.

٢ ـ حدوث جلطة بالشرايين لمرضى القلب نتيجة الانفعال والمجهود.

٣ ـ أقراص الفياجرا لا تؤخذ مع أدوية القلب والتى تؤخذ تحت اللسان والتى توسع شرايين القلب فى حالة قصور الدورة الدموية القلبية، وذلك خوفا من حدوث انخفاض مفاجئ بضغط الدم.

فى مصر: قامت لجنة علمية برفع تقرير لوزير الصحة عن المضاعفات والآثار الجانبية للفياجرا، جاء فيه أن للفياجرا التأثيرات الآتية:

١ ـ التأثير على ضغط العين مما يؤدى إلى انفصال الشبكية والصداع المتكرر والإغماء والغثيان.

٢ ـ قد يؤدى الفياجرا ١٠٠مجم بمرضى القلب إلى حدوث الجلطة نتيجة الانفعال والمجهود المصاحب للعملية الجنسية.

٣ ـ قد يصاب مرضى الأنيميا بانسداد بأوردة القضيب مما يؤدى إلى فقدان الانتصاب نهائيًا ويحدث تهتك بأوردة القضيب نتيجة الانتصاب المستمر فيفشل فى الانتصاب مرة أخرى.

٤ ـ الحالة الاجتماعية والاقتصادية والصحية لمعظم المصريين وانتشار حالات الفشل الكلوى والفشل الكبدى والبلهارسيا المبكرة تحول دون استخدام الفياجرا بنجاح لعلاج الضعف الجنسى.

التفسير العلمى لعمل عقار الفياجرا

١ ـ عندما تحدث الإثارة فى الأحوال العادية للجسم يفرز الجسم مادة كيماوية تؤدى إلى حدوث الانتصاب.

٢ ـ فى بعض الأحوال المرضية يفرز الجسم بعض الإنزيمات التى تهاجم المادة الكيماوية التى تؤدى إلى حدوث الانتصاب، مما يؤدى إلى الارتخاء وبحسب هذه الإنزيمات يكون مقدار الضعف الجنسى والمعاناة منه.

٣ ـ يقوم عقار الفياجرا بإبطال عمل هذه الإنزيمات المعطلة، مما يطيل من مفعول المادة الكيمائية التى يفرزها الجسم ويستمر الانتصاب طويلا.

ويعتبر عقار الفياجرا من أكثر الأدوية نشاطا فتبلغ الاستفادة منه حوالى ٤٠٪ علما بأن المعدل الطبيعى لامتصاص أى دواء لا يتعدى ٢٠٪، ويتم توزيع الدواد فى الجسم بسرعة عجيبة، حيث يصل أعلى تركيز له فى البلازما من ٣٠ إلى ١٢٠ دقيقة أى فى المتوسط حوالى ٦٠٪، فى حالة تناول وجبات دسمة ينخفض معدل الامتصاص إلى ٢٩٪ ويتأخر زمن تأثيره إلى ٩٠ دقيقة كما ذكرنا.

الفصل التاسع

أعشاب السعادة الزوجية

أعشاب السعادة الزوجية

أطلق علماء الأعشاب اسم أعشاب السعادة الزوجية على مجموعة من الأعشاب والنباتات التى لها تأثير منبه ومنشط للنشاط الجنسى، كما تمتاز هذه الأعشاب والنباتات باحتوائها على العناصر الغذائية المقوية واللازمة لنشاط الجهاز العصبى، والغدد التناسلية، والتى بدورها تعمل على زيادة الكفاءة الجنسية للزوجين.

وتم تصنيف هذه الأعشاب والنباتات إلى عدة مجموعات طبقا لفوائدها ومفعولها.

المجموعة الأولى:

أعشاب ونباتات مقوية للجنس

وتضم كل من الأقحوان ـ الأناناس ـ البصل ـ البطم ـ البقدونس ـ التمر ـ الجوز ـ حب العزيز ـ الحبهان ـ الحرمل ـ الخس ـ الحمص ـ خميرة البيرة ـ الزعفران ـ طلع النخيل ـ عسل النحل ـ العنبر ـ الغذاء الملكى ـ الفجل ـ القرنفل ـ القمح الكامل الحبة وجنينه ـ المشمش ـ ورق التوت ـ الكرفس.

المجموعة الثانية:

أعشاب ونباتات تحث على الجنس

وتضم كل من ـ الجرجير ـ الجزر ـ جوزة الطيب ـ حب الرشاد ـ الحبهان ـ بذور القطن ـ الزعفران ـ الزنجبيل ـ الزيتون ـ الشمر ـ ماء لقاح النخيل ـ عاقر قرحا ـ القراص ـ زيت ناعمة مخزنية ـ النعناع.

المجموعة الثالثة:

أعشاب ونباتات تعمل على تلطيف حدة الجنس

وتضم كل من حشيشة الدينار ـ الرجلة ـ الشبت ـ الكزبرة ـ الشوفان.

المجموعة الرابعة:

أعشاب ونباتات تعمل على الحفاظ على حيوية الزوجين وتأخير مظاهر الشيخوخة

وتضم كل من البصل ـ التمر ـ خميرة البيرة ـ الكرنب.

المجموعة الخامسة:

أعشاب ونباتات تعمل على تقوية الأعصاب وزيادة الانتصاب وتقويته

وتضم كل من البطم ـ البلوط ـ البندق ـ الترمس ـ التمر ـ التين الشوكى ـ الثوم ـ الجوز ـ الحرمل ـ حبة البركة ـ الحبهان ـ الرجلة ـ الشمام ـ الشمر ـ الشوفان ـ حب الصنوبر ـ العرقسوس ـ الفجل ـ القراص ـ القرفة ـ الكبابة ـ الكرنب ـ المردقوش ـ خميرة البيرة ـ الزعفران ـ سمبل ـ عسل النحل ـ الغذاء الملكى ـ الكرفس ـ لبان الدكر ـ قمح كامل ـ الحبة وجنين ـ المشمش ـ ناعمة مخزنية.

المجموعة السادسة:

أعشاب ونباتات تعمل على زيادة قابلية النساء للجنس

وتضم: حصلبان ـ طالع النخيل ـ القرنفل ـ النعناع ـ الياسمين ـ اليانسون.

المجموعة السابعة:

أعشاب ونباتات تعمل على تجفيف المهبل لزيادة إفرازاته

وتضم: الشبة ـ السماق ـ القرنفل ـ الشوفان.

المجموعة الثامنة:

أعشاب ونباتات تعمل على تضييق المهبل المتسع

وتضم: الريحان - الزعتر - الزعفران - الشبه - العفص - البلوط - قشر الرمان.

المجموع التاسعة:

أعشاب ونباتات تعمل على التغلب على الروائح الكريهة للمهبل

وتضم: البابونج - البلوط - حصالبان - الشوفان.

المجموعة العاشرة:

الأطعمة الغنية بالزنك

وتشمل: الجرجير - القمح الكامل ونخالته وجنينة - الجزر - الكرنب - الشعير.

المجموعة الحادية عشرة «عسل النحل»:

سواء كلان منفردا أو مخلوطا بالغذاء الملكى، أو مخلوطا ببعض الوصفات الأخرى، ويؤكد خبراء التغذية على أنه بالرغم من أن البروتينات الحيوانية مقوية للجنس، وبرغم أنها تثير الأعصاب السمبتاوية التى تتسبب فى بدء العملية الجنسية واستمرارها وإنهائها بتعاقب ناجح، وبرغم أنها تزيد المزاج نشاطا وغرما ومبادأة، إلا أن زيادة إمداد الجسم بها عن حاجته الضرورية قد يزيد من حموضة الدم، مما يقلل من كفاءة الأعضاء التناسلية ويجلب الضعف الجنسى.

ويجب التنبيه إلى أن الإفراط فى تناولها. والاقتصار عليها فى التغذية قد يؤدى إلى تضخم البروستاتا.

ومقدار احتياج الشخص البالغ المعتدل النشاط والوزن من المواد البروتينية يقدر بحوالى ٧٥ جراما يوميا، منها ٥٠ جراما من أصل حيوانى، و٢٥ جراما من أصل نباتى، ويقدر خبراء التغذية النسبة التقريبية للمواد البروتينية فى الأغذية الحيوانية كما يلى:

اللحم الأحمر٢٠٪، الدجاج ٢٠٪، الحمام ٢٢٪، الكبد ١٨٪، القلب والكلى ١٧٪، الأسماك ١٥ - ٢٠٪، البيض ١١٪، الحليب ٣,٥٪، الأجبان من ٢٠ - ٣٠٪، كما تبلغ هذه النسبة فى الأغذية النباتية كما يلى:-

البسلة ٧٪، الفول ٩,٢٪، العدس ٢٧,٥٪، اللوبيا والفاصوليا ١٧,٨٪،، الحمص ٢٠، المكسرات من ١٨ - ٢٢٪، الفول السودانى ٢٦٪، جنين القمح ٢٤٪، خميرة البيرة ١٨٪.

■ ■ ■

أشهر الأعشاب المستخدمة للسعادة الزوجية

ثبت بما لا يدع مجالا للشك أن التداوى بالأعشاب والنباتات الطبية هو العلاج الوحيد الذى لا ينتج منه أى آثار جانبية، إذا ما تم وصفها بواسطة الإخصائى وتم الالتزام بالجرعات المقررة.

وهو ما دفع الشركات العالمية إلى العودة للأعشاب الطبيعية، واستخلاص المواد الفعالة منها، وعملها فى صورة مستحضرات طبيعية لا ضرر منها على الإطلاق.

وتتعدد الأعشاب والنباتات الطبية التى تعالج الضعف الجنسى وتؤدى إلى زيادة القدرات الجنسية لدى الجنسين.

وأشهر هذه الأعشاب والنباتات ما يلى:

آذان الفأر البْرى:

واسمه العلمى: **Heracium Piloslla**

وهو شجرة تنبت فى الأراضى الرملية وتفرش أغصانها على الأرض، ولها أوراق صغيرة شبيهة بآذان الفأر لذلك عرفه العرب باسم آذان الفار.

قال عنه ابن البيطار فى كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية»: إن هذا النبات إذا دق، واستخرجت عصارته وفرخ بها الذكر أى دهن بها القضيب نفع من الإنعاظ، وقد بلغ من قوة هذا النبات فيما قيل: إنه يعالج به الخيل إذا امتنعت عن الجماع، وأكثر ابن البيطار أن هذا النبات يأخذه الشيوخ الذين لا يقدرون على الجماع فيجامعون.

وقال عنه داود الأنطاكى فى تذكرته: إن هذا النبات تشم منه رائحة القثاء «القتة» والحار منه يهيج الجماع خصوصا عصارته مرخا وشربا.

الأزريون:

لها عدة أسماء أشهرها الأقحوان، زبيدة، فرقهان، أزريون الحدائق.

واسمه العلمى: **Clendula Officinalis**

وهو صنف من الأقحوان منه الأصفر ومنه الأحمر، وقال ابن البيطار: إذا دق وضمد به أسفل الظهر أنعظ إنعاظا. وزهور هذه العشبة تفيد فى معالجة الضعف الجنسى عند الذكور، ويتم هذا بشرب مستحلبها الذى يحضر بصب فنجان كبير من الماء المغلى على ملعقة كبيرة من العشبة، ويغطى لفترة حوالى ١٥ دقيقة، ويشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعتين، وشرب كمية أكبر قد تسبب اضطرابات فى المعدة لذلك يجب أن يراعى عدم زيادة الجرعة.

الأنجرة:

هو القريض، وهو نبات له ورق خشن وزهر أصفر وشوك دقيق وإن مسه عضو من البدن آلمه وأورث الحكاك، له بذر كالعدس مفلطح أصفر براق.

قال عنه ابن سينا: إنه يهيج الباه «يزيد الشهوة» ولا سيما بزره مع الطلاء ويفتح فم الرحم فيقبل المنى، وقال عنه داود فى التذكرة:

إنه يهيج الشهوة جدا مع بزر الكرفس ولبن الضأن، وقال عنه ابن البيطار: نبات يهيج شهوة الجماع وخاصة متى شرب بذره مع عصير العنب.

البابونج:

الاسم معرب من الفارسية «بابونك» أو بابونق، وله عدة أسماء وأشهرها زفيرة، عطفوة، أو تبتمن.

الاسم العلمى: **Matricaria Chamomilla**

وقال عنه داود فى التذكرة: إنه يسمى بالبيسيون وأكثره أصفر الزهر سريع الجفاف يقوى الباءة، ويفتت الحصى، وزهور عشبة البابونج يمكن استخدامها من الداخل ومن الخارج، فمن الخارج يمن استخدامها كحمامات أو حقن مهبلية للنساء، أما من الداخل فيمكن شرب فنجان واحد لا غير من مستحلبها يوميا، الذى يحضر بصب فنجان كبير من ماء يغلى على نصف ملعقة صغيرة من العشبة يغطى لمدة ١٠ دقائق ويجب ألا تتعدى الجرعة فنجانا واحدا من أجل تقوية الحالة الجنسية:

ملحوظة: الإكثار من شرب مستحلب البابونج يسبب أعراضًا عصبية كالزرق والصداع وحدة المزاج وثقل الرأس والميل للتقيؤ وينبغى ألا يشرب مع الشاى أو القهوة والامتناع عن التدخين.

البقدونس:

له عدة أسماء أشهرها المقدونس والكرفس الرومى والبطرامسيون، واسمه العلمى **Petroselinum Sativum**

والبقدونس مجدد للقوى الجسدية والفكرية وفاتح اللشهية، ومقو للجنس، ولبذوره نفس الأثر ويعصر بذور البقدونس ويستخرج منها زيت يوصف لعلاج الضعف الجنسى.

بلبوس:

بصل صغير يشبه بصل النرجس ورقة يشبه ورقة الكراث وورده يشبه البنفسج وفى طعمه مرارة وقبض. قال عنه ابن البيطار: إنه مهيج لشهوة الجماع.

الترمس:

مقو جنسى إذا ما تم جرشه ووضع ملعقة عسل النحل مع ملعقة من الترمس المجروش، وتناول ذلك مرة صباحا على الريق، ومرة أخرى قبل النوم لمدة أسبوع واحد.

تامول التانبول:

هو النبات المعروف باسم «التنبل» ويتم مضغ ورقه، وقال عنه ابن البيطار: إذا مضغ ورقه بعث على الباه، وأحدث فى النفس طربا.

التمر:

تمر معروف قال عنه داود فى التذكرة: إنه يقوى الباه مع الحليب، وينبغى اجتناب إدمانه أو الإكثار منه، ويحتوى على الفوسفور، الغذاء المفضل للأعصاب، والخلايا التناسلية، ويعتبر من أهم مقويات الأعصاب والجنس فى آن واحد، وثبت أن تناول كوب من الحليب والتمر صباحا يساعد على تقوية الحالة الجنسية وعلاج الضعف الجنسى.

التين:

تمر اسمه العلمى: **Ficus Carica**

يحتوى على الزنك والفوسفور مفيد لصحة وسلامة الأعصاب، يقوى الحالة الجنسية، ومنشط.

قال عنه ابن البيطار: إن اليابس منه جيد ينعظ ويثير الشهوة، ويقوى الضعفاء جنسيا.

الثوم:

بصيلة عشبة اسمها العلمى: **Allium Sativum**

تنشط القوة الجنسية للرجال والنساء، وتقوى الأعصاب، ومناعة الجسم، وتُمنع عن المصابين بضعف المعدة، والقرحة، والكلى.

قال ابن البيطار: إنه يكثر المنى، وهو جيد لمن قل منيه من كثرة الجماع.

وقال عنه داود الأنطاكى فى التذكرة: إذا طبخ بلبن الضأن ثم بالسمن ثم عقد بالعسل لم يعد له شىء فى النفع فى تهييج الباه، أى أنه لا يعادله شىء فى تقوية الحالة الجنسية.

الجدوار:

الجدوار نبات هندى يعرف عند المصريين بالتربس، مبهج مثير للشهوة الجنسية عند الرجال والنساء اسمه العلمى: **Curuma zedoairia**

الجرجير:

من أكثر النباتات شهرة فى مجال الإثارة الجنسية وتقوية الشهوة الجنسية لدى الرجال بصفة خاصة، ويحتوى على كميات وفيرة من الكالسيوم والفوسفور والحديد واليود، وثبت علميا أن أوراقه وبذوره مثيرة للجنس، إلا أن الإفراط فى تناوله يسبب اضطرابات هضمية، ولا ينصح به للحوامل ومرضى الغدة الدرقية.

قال عنه ابن البيطار: إذا أدمن أكله حرك شهوة الجماع وبذره يفعل ذلك أيضا، وقال عنه داود الأنطاكى فى التذكرة: إنه يهيج الشهوة جدا ويخصب، وقال ابن سيناء عنه: إنه محرك للباه والإنعاظ، وخصوصا بذره، أى أنه مثير للشهوة الجنسية لدى الجنسين على حد سواء.

الجزر:

نبات معروف اسمه العلمى: **Daucus Carotal**

غنى بالكاروتين الذى يتحول فى الجسم إلى فيتامين «أ» بفوائده الكثيرة، وهو محفز على الجنس، كما أنه معدل لفعل الغدة الدرقية، ومهدئ لاضطرابات القلب والأعصاب قال عنه ابن البيطار: إنه يحرك شهوة الجماع خاصة البرى منه.

جوز «عين الجمل»:

الجوز هو التمر والقشر الأخضر، لثمره شجرة اسمها العلمى **Inglans Regia** وتحتوى على نسبة كبيرة من الفوسفور وفيتامين «ب».

ثبت علميّا أنها مقوية للجنس والأعصاب، وتفيد فى علاج حالات الضعف الجنسى، ويمنع الجوز عن مرضى قرحة المعدة والتهابات الحلق واللثة، كما يمنع أيضا عن مرضى الكبد والكلى.

الجوز جندم:

نبات يسمى جوز كندم أيضا فارسى، ويعرف فى بلاد الأندلس باسم تربة العسل، وهو نبات محبب الجسم كالحمص الأبيض يقصده النحل فتنفخ فيه العسل، فيصبح ثروة غذائية لا شك فيها.

قال عنه ابن البيطار: إنه يزيد فى المنى ويهيج الباه.

جوز الشرق:

نبات يسمى أيضا تين الفيل يثمر ثمرا كالجوز، لكنه دقيق القشر أحمر، وهو حار يابس أشد حدة من الفلفل.

جوزة الطيب «جوزبوا»:

هو ثمرة شجرة اسمها العلمى **Myristica Fragrans** وهى من الثمار المعروفة على نطاق واسع فى تنشيط الحالة الجنسية، خاصة عند الرجال، وقشرة الثمرة تسمى بسباسه، وتدخل الثمرة وقشرتها فى

تراكيب المساحيق المساعدة على الانتصاب، وتعتبر الثمرة وزيتها وقشرها من المنبهات الجنسية، ويحذر الأطباء من إدمان استخدامها.

جوز الهند:

ثمار معروفة اسمها العلمى Cocos وبالإنجليزية Cocount - tree

أكدت الدراسات العلمية احتواءها على العديد من المركبات والمواد الفعالة فى تنشيط الحالة الجنسية للرجال والنساء على حد سواء.

قال عنه ابن سيناء: إنه يزيد فى الباه، أى يقوى العملية الجنسية.

الجمجم:

عروق مشابهة فى شكلها لعروق الجزر البرى موطنه الأصلى بلاد الصين، ومنه ما يشبه عروق الزنجبيل.

قال عنه ابن البيطار: إنه مجرب ويزيد فى الباه.

الجفت أفريد:

نبات فارسى الاسم معناه بالعربية المخلوق زوجا، وصفه ابن سينا: بأنه شىء صنوبرى الشكل يشبه اللوز يزيد فى الباه جدا.

قال عنه ابن البيطار: إنه مقوى للباه خاصة إذا رُبب بالسكر وهو غض.

الحاشا:

نبات معروف يسميه أهل الأندلس وبلاد المغرب العربى بصعتر الحمير، ويكثر وجوده فى فلسطين وخاصة أرض بيت المقدس.

قال عنه ابن البيطار: إنه إذا سحق وعجن بالماء والعسل وشرب منه مقدار مثقالين هيج الجماع.

ـ حب العزيز:

نبات معروف اسمه العلمى Cyperus Esulentus

له عدة أسماء شهيرة منها حب الزلم ـ سعد السلطان ـ لوز الأرض. وصفه الأطباء القدامى بأنه يزيد فى المنى ويقوى الإنعاظ «الشهوة الجنسية» ويكثر اللبن ويقوى الظهر، ويذهب بأوجاع الوركين والفخذين إذا أخذ مع العسل دهانًا.

ـ حبة البركة:

من أشهر النباتات فى مجال الطب الشعبى له عدة أسماء منها: شونيز ـ حبة البركة ـ الحبة السوداء.

وهو نبات اسمه العلمى L.Nigella Sativa والجزء الطبى المستخدم من النبات هو البذور والزيوت المستخرجة منها، لاحتوائها على معادن الحديد والفوسفور، وكذلك لاحتوائها على الفوسفات ومادة الليبخللون والكاروتين ومواد هرمونية ومواد إنزيمية.

يصف الطب الشعبى مسحوق بذور حبة البركة مخلوطًا بمسحوق الكندر «لبان الدكر» بنسبة ١:١ مع ٣ ملاعق عسل نحل بمعدل ملعقة صغيرة يوميا لتقوية الحالة الجنسية عند الرجال والنساء على أن يستمر العلاج لمدة ٤ـ٥ أسابيع على الأقل.

ـ الحرمل:

نبات معروف يستخدم أوراقه وبذوره وجذوره فى التداوى لاحتوائها على زيت طيار، وقلويدات علاجية، له عدة أسماء أشهرها حرملان ـ حرملة ـ سذب البرى. وهو كريه الرائحة. إلا أنه فعال جدا فى مجال تقوية الشهوة الجنسية عند الرجال، ويراعى عدم زيادة كميته كى لا يسبب هياج المعدة.

ـ الحمص:

نبات حولى يشبه الشجيرة من الفصيلة البقولية له أدران مركبة وأزهار مفردة بنفسجية اللون أو بيضاء وثمرته تعلاء صغيرة تحتوى على بذرة أو بذرتين، ويوجد منه صنفان البلدى وبذوره صغيرة والصنف الشامى وبذوره كبيرة.

وتعتبر البذور هى الجزء المستخدم علاجيا لاحتوائه على البروتين والأحماض الأمينية والنشا، كما يحتوى على مواد الليثين والالنتوين ومواد هرمونية ومادة كاروتينية ومواد كبريتية، بالإضافة إلى فيتامينات أ، د، هـ، ومعادن الكبريت، والفوسفور، والكلور، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والحديد، وحمض الأوكساليك، وهو مقو جنسى، وذلك باستخدام مسحوق الحمص مخلوطا بعسل النحل بمعدل ملعقة صغيرة «٣ مرات يوميا» وهنالك العديد من الوصفات الشعبية المقوية للجنس، والتى يدخل فيها الحمص كمكون رئيسى.

حب الصنوبر:

له عدة أسماء منها آذان الدب ـ قضم قريش ـ فم قريش. أكد الأطباء أن الصنوبر يزيد القوة الجنسية ويعالج حالات الاسترخاء الجنسى والضعف الجنسى.

أشار ابن البيطار إلى الصنوبر وسماه فم قريش، وأكد أن أجود ثماره الحديث الأبيض، ولا تبقى قوته أكثر من سنة.

قال ابن سينا عنه: إنه يزيد فى المنى زيادة كثيرة إذا أكل مع السمسم وعسل النحل.

الحرشف:

هو أرضى شوكى وأشهره يسمى الكنكر.

واسمه العلمى Cynara Slolymas منه برى رؤوسه كبيرة، وليس له ساق ومنه المنزيح ويؤكل هذا النبات وهو طرى مثل ما يؤكل الهليون، قال ابن سينا عنه: إنه يزيد فى الباه، أى يقوى جنسيا.

ـ الحزنبل:

هو الاسم القديم لنبات الاحيليا «أم الألف ورقة» وله عدة أسماء أخرى قديمة، منها كف النسر، وكف الدبة، وحشيشة الجوع. وهو نبات معمر يبلغ ارتفاعه حوالى ٨٠سم، إلى متر تقريبا، متراكم الأوراق العريضة الشبيهة بورق اللقاح مزغنبة.

والجزء الفعال المستخدم فى الطب الأوراق أو الساق أو القسم العلوى من الأزهار الفضية.

قال عنه داود الأنطاكى فى التذكرة: أما فعله فى تهييج الباه فأمر جماعى، ومن النعم كثرة وجوده فى بلاد العرب.

ـ الحسك:

له عدة أسماء ومنها ضرب العجوز حمص الأمير وهو أشبه شىء بنبتة البطيخ ويستعمل منه بذره وعصير ورقه، وهو مقو للباه ويزيد فى المنى.

واسمه العلمى Triblus Terristris

ـ الحلتيت:

عشب معمر قوى يصل ارتفاعه إلى متر تقريبا، ساقه أجوف وأوراقه كثيرة التفصص نوراته الخيمية بها أزهار كثيرة، وصغيرة الحجم،

وتفرز الجذور العصيرية سائلا لبنيا خلال موسم الأمطار كريه الرائحة والطعم، وهو صمغ الأنجدان المعروف فى سوريا، ويجمع من الأبخداف بأن يشرط أصله أو ساقه فيسيل منه صمغ الحلتيت.

قال ابن البيطار عنه: إن أهل الهند يعتمدون عليه، لتقوية الباه، وإن وضع القليل منه على عضو الذكر أنعظ إنعاظا قويا، وإن صب عليه زنبق فى قارورة، وترك أياما، ثم يمسح به، فإنه يلذذ الرجل والمرأة لذة عجيبة.

الخردل الأسود:

عشب ينمو فى البلاد الحارة، وهو نبات حسن الأوراق مربع الساق أصفر الزهر، يخرج كثيرا مع البرسيم، وهو جنس نبات عشبى حولية من فصيلة الصلبيات.

الجزء المستخدم طبيا كمقو جنسى هو البذور التى تحتوى على مادة السينيغرين التى تعطى الرائحة المميزة للخردل، والطعم، والحرافة المعروفة، وتتميز بذور الخردل الأسود بشكلها الكروى، ولونها من الظاهر أحمر يميل إلى السمرة، أما من الداخل فلونها أصفر، وإذا مضغت كان طعمها مرا فى البداية، ثم حريفا بعد ذلك.

قال ابن البيطار: إن أخذ من بذر الخردل بشراب على الريق نشط الباه وأزال الارتخاء الجنسى.

ـ الخولنجان:

له عدة أسماء أشهرها خسرو دارو ـ الخلنجان ـ خولونجان. وهو عروق متشعبة ذات عقد لونها بين السواد والحمرة شبيها بأصول النوع الكبير من السعد المسمى بعجمية الأندلس، هكذا وصفه ابن البيطار، وقال عنه: إنه يزيد فى الباه جدا، ومن أحسن الطرق فى استخدامه أن يؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة، ويسحق وينخل.

وهو مجرب على أن يستمر العلاج لمدة من ٥.٤ أسابيع، ويمكن تحضير الخولنجان مثل الشاى، فثبت أن شاى الخولنجان يحرك الشهوة الجنسية وخاصة عند الرجال.

ـ خميرة البيرة:

نبات فطرى من الفصيلة السيكرومايستاسه وهو من أغنى المصادر الغذائية بفيتامين «ب»، ويقوى الأعصاب والعضلات، ومنشط للفص الأمانى من الغدة النخامية، وهو الفص المسئول عن الجنس.

ـ النارجيل:

ويسمى الرانج، وهو جوز الهند، وثبت أنه يقوى الرغبة الجنسية عند الرجال والنساء، ويزيد أيضا فى كمية السائل المنوى.

ـ الناعمة مخزنية:

له عدة أسماء منها «جعدة ـ مريمية ـ مرمرية ـ قصعين».

اسمه العلمى: **Sallva Afficinalls**

وهو نبات مقو للأعصاب، ومنبه لها زيتها ينبه الجنس عند الرجال، ويشرب مستحلب العشبة المكون من فنجان كبير من الماء المغلى على ملعقة صغيرة من مفروم العشبة، ويغطى لفترة عشر دقائق.

ـ النعناع: Mintha

منشط مكسب للحيوية مثير للقابلية الجنسية عند الرجال والنساء، ويمكن عمل مستحلب بصب فنجان كبير من الماء المغلى على ملعقة كبيرة من الأوراق، ويغطى لفترة عشر دقائق.

قال عنه ابن سينا: إنه يعين على الباه.

- الفرجس: Marcissus - Psendo

نبات أصله أبصال صغيرة له فروع تنتهى إلى رؤوس مربعة فوقها زهر مستدير داخله بذر أسود، إذا نقع فى الحليب وطلى به القضيب إلا الحشفة، أعان على ضعف الانتصاب.

وقال عنه داود فى التذكرة: أصوله المنقوعة فى الحليب ثلاثا، إذا جففت ودُلك بها الإحليل «القضيب» خلا رأسه «ما عدا الحشفة» هيج الباه «زاد من قوة الشهوة الجنسية».

- الهاسيمونيا:

نبات لا ورق له يمتد ويعلو رأسه وعلى قضبانه لزوجة كثيرة على زغب، ولهذه القضبان أصول مثل البطيخ، وتحتها عرق يمتد على الأرض، وهو ما يلى الأرض غليظ، يدق فيكون فى آخره كالشعر وأصله عليه قشر أغبر كالسواد، فإذا قشر كان داخله أبيض.

هذا النبات يؤكل أصله وفروعه مطبوخة مطيبة بالزيت والخل، ويسلق بالماء والملح، ثم يجفف ويطحن، ويخلط مع شىء من دقيق الشعير ويتخذ منه خبز.

قال عنه ابن البيطار: إن أكل خبز هذا النبات مع الشحم، فإذا تم ذلك قويت شهوة الرجال والنساء وهو نبات مجرب.

- الهليون:

نبات اسمه العلمى: **Asparagus Officinalis**

وتناوله يسخن البدن ويزيد فى الباه «الشهوة الجنسية» هذا ما أكده ابن البيطار وداود الأنطاكى وغيرهما من علماء العرب.

الهُذيلية:

نبات معروف فى بلاد الأندلس شديد الحرافة، قال عنه ابن البيطار: إنه يزيد فى الباه ومقو جنسى للرجال والنساء على حد سواء.

- الوج:

الوج نبات ورقه يشبه ورق الآس، غير أنه أدق منه وأطول، يستعمل منه أصله وهو حار حريف، فى طعمه مرارة يسيرة. قال عنه ابن البيطار: إذا سلق وشرب ماؤه نفع النساء وقوى الشهوة عندهن، وهو يزيد الباه «الشهوة الجنسية». قال عنه ابن سينا: وهو نبات كالبردى يزيد فى الباه ويهيج شهوتها.

- الورس:

الورس يطلق على الكركم واسمه العلمى: **Memecyclom**

قال عنه داود فى التذكرة: إنه يهيج الباه، ويزيد من شهوة الجماع، ويفضل إضافته إلى الأطعمة التى تحتاج للون الأصفر.

وقال ابن البيطار: من لبس ثوبا مصبوغا بالورس قواه على الباه، فما بالك فيمن يحتوى طعامه على هذا النبات الساحر.

- الوطم:

الوطم نبات يقوى الحالة الجنسية لدى الجنسين، خاصة النساء. قال ابن البيطار عنه: إنه نبات معروف مشهور ببلاد البربر، له أصل أسود داخله أبيض، يقوى على الجماع جدا، خاصة إذا أخذ أصله باللبن.

- الياسمين:

منبه جنسى للرجال والنساء على حد سواء، ويمكن استخدامه

كشراب محلى بعسل النحل. قال عنه داود الأنطاكى فى التذكرة أنه معروف يهيج الباه مطلقا، ويعظم الآلة «القضيب» يمكن طلاء الذكر بزيت زهر الياسمين كوسيلة من وسائل زيادة الانتصاب.

ـ اليربة شانة:

ومعناه بعجمية أهل الأندلس العشبة الصحيحة، وهو نبات له ورق كالذراع، أو أكبر، وغصنه دون الشبر، وهو مشقق جعد أملس أخضر إلى السواد، وله بريق وله ساق خارجة بين الورق فى قدر الإبهام، عليها ورق صغار أعلاها، وفيها فيما بينها غلف كثيرة بعضها فوق بعض فى شكل مناقير البط عليها زهر مائل إلى البياض، وداخله ثمر كالبلوط مملوء رطوبة لزجة.

قال عنه ابن البيطار: يزيد الباه ويبرد الرحم، أى يقوى الشهوة الجنسية عند الرجال والنساء، ويسميه البعض عشبة البحار.

ـ الينسون:

له عدة أسماء منها أنيسون ـ رازيانج رومى ـ كمون حلو ـ حبة حلوة.

استخدامه بكثرة يؤدى إلى إضعاف الناحية الجنسية عند الرجال، بينما هو مقو جنسى قوى للنساء، حيث يقوى مبايضهن، ويزيل برودهن الجنسى، كما يفيد أيضا لمعالجة اضطرابات سن اليأس عند النساء.

■ ■ ■

أشهر الأعشاب المغربية المستخدمة لزيادة الكفاءة الجنسية

اسم العشبة فى بلاد المغرب	اسم العشبة فى بلاد المشرق
مصحندر	آذان الدب
لافوكا	أفوكادو
أزيز	إكليل الجبل
النافع	بذور الشمار
مرددوش	بردقوش
بلسفنج	بنفسج
عرق سوس	جذور السوس
الكوك	جوز الهند
لسان العرض ـ الحريشة	حمحم
الجيسى **Algues**	خث
نوارة الشمس	دوار الشمس
النخالة	الردة
ضانون	زبادى
بيرية دى كاكا	زبدة الكاكاو
نوار القرنفل	زهر القرنفل
زيت الزنجلان	زيت السمسم
زيت الصوجا	زيت الصويا

اسم العشبة فى بلاد المغرب	اسم العشبة فى بلاد المشرق
زيت الخزامة	زيت اللافندر
زيت الحنطة	زيت جنينة القمح
زيت أزير	زيت حصلبان
الحية والميتة	السحلب
السلك	سبانخ
كرويا العميا	شبت
فرارة الحليب	شرش اللبن
التبيخ	شمام
الخرطال	الشوفان
روح الجاوى	صبغ البنزوات
اللويزة	عشبة الليمون
الفريز	الفراولة
الدلاح	القاوون
القراص	الحريكة
القصعين	السالمية
بابونج	كاموميل
البورو	الكرات
بوعويد	الكمثرى
الخزامة	اللافندر
الحامض	الليمون
السالمية	المريمية

اسم العشبة فى بلاد المغرب	اسم العشبة فى بلاد المشرق
تيفاف ـ بوعكاد	هندباء ـ برية
معدنوس	مقدونس
بايموت	رعى الحمام
حرير الكبال	الأذرة
اللواية	اللبلاب المتسلق
الكرنينوش	الحرف
الكركاع	الجوز
أوراق تايدة	إبر الصنوبر
كصة حية	القنطريون العنبرى
بلوط النصارى	أوراق الكستناء
ورد الزوان	الخطمى
الكرط	الإخيلين
سكين جبير	الزنجبيل

■ ■ ■

مجموعة أعشاب السعادة الزوجية المجربة

أشهر أعشاب السعادة الزوجية المجربة

كانت ومازالت وستظل للأعشاب والوصفات العلاجية الشعبية المجربة مكانة مرموقة فى حياة الشعوب.

فعلى الرغم من التقدم العلمى الحديث فى جميع علوم الطب والصيدلة إلا أننا كثيرا ما نسمع بين الحين والحين عن نجاح الأعشاب فى علاج أو تخفيف مشاكل بعض الأمراض التى فشلت فيها أحدث العقاقير الكيمائية المستخدمة.

واستطاع علماء السويد والولايات المتحدة الأمريكية التوصل إلى استخلاص مواد جديدة من النباتات لاستعمالها عن طريق الفم لتكون أقوى من الفياجرا وبديلا لها بعد أن ثبت وجود أعراض جانبية للفياجرا عند بعض الحالات التى قامت باستخدامها بدون الرجوع للطبيب.

كما تمكن فريق آخر من علماء الصين من الوصول إلى مستخلص نباتى نفع المستخلص النباتى بشكل واضح فى علاج حالات الضعف الجنسى بعد انقضاء حوالى ٥.٤ أسابيع من بدء تعاطيه بجرعات يومية عن طريق الفم وربما لو تم تصنيع أقراص منه سيكون منافسا قويا للفياجرا الأمريكانى.

وفى مصر استطاع أحد الأطباء فى كلية الطب جامعة عين شمس معالجة إحدى حالات العقم والتى كان يشكو صاحبها من ضعف جنسى

وأثبتت التحاليل أن عدد الحيوانات المنوية فى السنتيمتر المكعب حوالى عدة آلاف فقط والطبيعى حوالى ٦٠ مليون/سم٣.

وكان العلاج بلقاح النخيل «طلع النخيل . والدنكار» ولمدة ٣ أشهر وبعد ٣ أشهر من العلاج وصل عدد الحيوانات المنوية إلى ١٠ ملايين واستمر فى التحسن إلى أن عاد إلى الحالة الطبيعية.

وبالفعل تم تجميع هذه المادة الآن ووضعت فى كبسولات طبية وتستخدم حاليا فى علاج حالات العقم ووصلت نسبة النجاح العلاجى فيها إلى ٦٠٪.

وثبت من التحليل المعملى أن طلع النخيل يحتوى على بعض المواد الهرمونية التى تشبه الهرمونات الجنسية فى الإنسان وهى التى تعالج حالات الضعف الجنسى والعقم.

كما استطاع بعض العلماء اكتشاف أنواع من النباتات التى تحتوى على منتجات يشبه تركيبها الكيمائى تركيب بعض المركبات العضوية والكيمائية المعروفة باسم «السيترويدات» وهى مجموعة من المواد الطبيعية الموجودة بجسم الإنسان وتحتوى على الفئات الثلاث الرئيسية للهرمونات الجنسية «الاندورجية ـ الاستروجية ـ البريجستون».

وهى التى تتحكم فى العملية الجنسية وقوتها، وسميت هذه النباتات والأعشاب بأعشاب السعادة الزوجية.

وأمكن تصنيف هذه الأعشاب والنباتات إلى عدة مجموعات:

المجموعة الأولى: أعشاب ونباتات مقوية للجنس وتضم كل من:

الغذاء الملكى ـ عسل النحل ـ خميرة البيرة ـ الكرفس ـ ورق التوت ـ المشمش ـ القمح الكامل وجنينه ـ القرنفل ـ الفجل ـ العنبر ـ طلع النخيل

ـ الزعفران ـ الحمص ـ الحرمل ـ الحبان ـ حب العزيز ـ الجوز ـ التمر ـ البقدونس ـ البطم ـ البصل ـ الأناناس ـ الأقحوان.

المجموعة الثانية: أعشاب ونباتات تحث على الجنس أى تعمل على إثارة الشهوة الجنسية وتضم كل من:

الجرجير ـ جوزة الطيب ـ الزنجبيل ـ ماء لقاح النخيل ـ النعناع ـ زيت ناعمة مخزنية ـ القراص ـ عاقر قرحا ـ الشمر ـ الزيتون ـ الزعفران ـ بذور القطن ـ الحبهان . حب الرشاد ـ الجزر.

المجموعة الثالثة: أعشاب تعمل على تلطيف حدة الجنس وتعمل على ضبط التوافق الزوجى فى حالة وجود قوة جنسية غير عادية لأحد الأطراف الزوجية فهى تعمل كمهدئ جنسى وضابط لجماع الشهوة وتضم كل من:

الشبت ـ الكزبرة ـ الرجلة ـ الشوفان ـ حشيش الدينار ـ الينسون ـ القهوة ـ الشاى ـ السذب ـ الكافور وزيته.

المجموعة الرابعة: أعشاب تعمل على استمرار القوة الحيوية الجنسية وتأخير مظاهر الشيخوخة للجنسين وتضم كل من:

البصل ـ التمر ـ خميرة البيرة ـ الكرنب.

المجموعة الخامسة: أعشاب ونباتات تعمل على تقوية الأعصاب وزيادة القدرة على الانتصاب فى الذكور وزيادة الرغبة الجنسية عند الإناث وتضم كل من:

الغذاء الملكى ـ عسل النحل ـ خميرة البيرة ـ القمح الكامل وجنينة ـ البطم ـ البندق ـ الترمس ـ التمر ـ التين الشوكى ـ الثوم ـ الجوز ـ الحرمل ـ الخس ـ الزعفران ـ السمبل ـ الكبابة ـ الكرفس ـ لبان الدكر ـ

المشمش ـ الناعمة المخزنية.

المجموعة السادسة: أعشاب مهدئة للأعصاب وهى مهمة جدا للسعادة الزوجية وخاصة إذا كان أحد الزوجين عصبيا أو كلاهما فهذه الأعشاب مهدئة للأعصاب ومثيرة للجنس ومقوية له فى آن واحد وتضم كل من:

المستكة ـ المردقوش ـ القراص ـ الشبت ـ البنفسج ـ الجزر ـ حبة البركة ـ الخس ـ خميرة البيرة ـ الزيزفون ـ السمبل.

المجموعة السابعة: أعشاب نسائية من الدرجة الأولى وهذه المجموعة تحتوى على عدة أقسام من الأعشاب تعمل كلها من أجل علاج البرود الجنسى عند النساء وتضم الأقسام التالية:

أ ـ أعشاب ونباتات تعمل على زيادة قابلية النساء للجنس مثل:

الينسون ـ الياسمين ـ النعناع ـ القرنفل ـ طلع النخيل ـ حصا لبان.

ب ـ أعشاب ونباتات تعالج كثرة الإفرازات المهبلية مثل:

الشبت ـ السماق ـ القرنفل ـ الشوفان.

ج ـ أعشاب ونباتات تعمل على تضييق المهبل المتسع لارتخاء عضلاته مثل:

الريحان ـ الزعتر ـ الزعفران ـ الشبت ـ العفص ـ البلوط ـ قشر الرمان.

د ـ أعشاب ونبات تعمل على التغلب على روائح المهبل الكريهة إن وجدت مثل:

البابونج ـ البلوط ـ الحصالبان ـ الشوفان.

وسوف نقوم بإلقاء الضوء على تلك النباتات والأعشاب وبيان جميع فوائدها بشىء من التفصيل.

أولاً: أشهر أعشاب ونباتات المجموعة الأولى المقوية للجنس والتى تمت تجربتها

١ ـ الأزريون «الأقحوان»

نبات عشبى له عدة أسماء شائعة أشهرها: الأقحوان ـ زبيدة ـ فرقهان ـ أزريون الحدائق.

والاسم العلمى للعشب Calendula Officilis وهو نبات زهرى خريفى، زهره أصفر أو أحمر أو ذهبى فى وسطه خط أسود، وهو من فصيلة المركبات الأنبوبية من جنس كاندولا، يزرع لأزهاره، منه الأصفر ومنه الأحمر ويعتبر من أشهر النباتات والأعشاب الجنسية، وزهور العشب تفيد فى معالجة الضعف الجنسى عند الرجال، ويتم هذا بشرب مستحلبها الذى يحضر بصب فنجان كبير من الماء المغلى على ملعقة صغيرة من العشبة ويغطى لمدة عشر دقائق ويشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعتين ويراعى عدم شرب كمية كبيرة كى لا تحدث اضطرابات فى المعدة. وقال عنه ابن البيطار إذا دق وضمد به أسفل الظهر ساعد على الانتصاب عند الذكور.

٢ ـ الأناناس

نبات من الفصيلة البرومالية ثماره عنبية متراصة كبيرة على شكل ثمار الصنوبر، أصله من أمريكا كنبات برى ثم زرع بعد ذلك فى شتى أنحاء العالم وأشهر أسمائه العربية الشائعة «نانا» والاسم العلمى له

Ananas Sativus والجـزء المسـتـخـدم لتـغـذية الذين يعـانون من الضـعف الجنسى هو الثمـرة وعصيرها التى تحتوى على مواد أزوتية ومـواد دسمة ومـواد سكرية وسيليلوز وحـامض الليمون وحـامض التفـاح وفيتـامينات أ، ب، ج، وخـمـائـر هاضـمـة منهـا البـرومـيلين وخمـيـرة عـصـارة دباء الهند المعـروفـة بـاسم البـابائين بالإضـافـة إلى اليـود والماغنسـيـوم والمنجنيـز والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد والكبريت.

ويوصف عصير الأناناس لتقوية الحالة الجنسية للزوجين.

٣ ـ البطم «الحبة الخضراء»

حيث يشبـه الفستق، ويقوى تناوله الجسم ويقوى الأعصاب، ودهنه له نفس الخـواص، وله عـدة أسـمـاء عـربيـة شـائعـة أشـهـرها: الحبـة الخـضـراء ـ بطوم ـ ضـرو ـ وصـمـغـه يسـمـى صـمغ الأنبـاط أو علك الأنباط.

واسـمـه العلمى: **Pistacia - Terbinthus** وينتـمـى إلى الفـصـيلة الفستقية وشـجرته يبلغ ارتفـاعهـا من أربعة إلى ثمـانية أمتار وثمـرته حسكة مفلطحة خضـراء تنقشـر عن غلاف خشبى يحوى ثمـرة واحدة، وثمـر البطم يشبـه حب القـرطم أو حب الفلفل فى حجـمـه، ولونه مـا بين الصـفـرة والحـمـرة أملس الظاهر وزكى الرائحـة والجـزء المستـخدم لعـلاج الضـعف الجنسى حـبـوب البطـم وأوراقـه التى تحـتـوى على قلويدات علاجية ومواد قابضة.

٤ ـ جوز «عين الجمل»

هو ثمرة لشـجرة اسمها العلمى: **Inglans Regia** وتحتوى الثمرة على نسبـة كـبيـرة من الفوسـفـور وفيتـامـيـن «ب» ومن ثم فـهى مقـويـة للجنس والأعصـاب كمـا تفـيـد صبغـة القشـور الخـضـراء لثـمرة الجـوز فى عـلاج

الضعف الجنسى، إلا أنه يجب مراعاة أن الجوز صعب الهضم لذا قد يمنع عن مرضى قرحة المعدة والتهابات الحلق واللثة ومرضى الكبد والكلى أيضا.

٥ـ حب العزيز

له عدة أسماء أشهرها حب زلم ـ لوز الأرض ـ سعد السلطان، واسمه العلمى **Rush - Nut** وهو من المقويات الجنسية، كما أنه يزيد كمية المنى عند الرجال. قال عنه ابن سينا: إنه يزيد فى المنى ويقوى الإنعاظ «الشهوة الجنسية» ويكثر اللبن ويقوى الظهر ويذهب بأوجاع الوركين والفخذين إذا أخذ مع العسل دهانا.

■ ■ ■

ثانياً: أشهر أعشاب ونباتات المجموعة الثانية التى تعمل على إثارة الشهوة الجنسية

١ ـ الجرجير

من أكثر النباتات شهرة فى مجال الإثارة الجنسية وتقوية شهوة الجماع لاحتوائه على قيمة غذائية عالية متمثلة فى الفيتامينات المهمة مثل ب، هـ، أ، كما يحتوى على كميات وفيرة من الكالسيوم والفوسفور والحديد واليود، وثبت علميا أن أوراق الجرجير وبذوره مثيرة للجنس إلا أن الإفراط فى تناوله يسبب اضطرابات هضمية ولا ينصح به للحوامل ومرضى الغدة الدرقية، قال عنه ابن البيطار: إذا أكل حرك شهوة الجماع وبذره يفعل ذلك أيضا، وقال عنه داود الأنطاكى فى التذكرة: إنه يهيج الشهوة جدا ويخصب، وقال ابن سينا عنه: إنه محرك للباه والإنعاظ وخصوصا بذره أى أنه مثير للشهوة الجنسية لدى الجنسين على حد سواء والعرب أول من عرف فوائد الجرجير العلاجية للضعف الجنسى ووصفه أطباؤهم مؤكدين أن شرب عصير أوراقه وأكل بذوره يقوى الجنس.

٢ ـ جوزة الطيب

ويسمى جوزبوا وهو ثمرة شجرة اسمها العلمى: Myristiicd Fragans وهى من الثمار المعروفة على نطاق واسع فى تنشيط الحالة الجنسية وقشرة الثمرة تسمى بسباسة وتدخل الثمرة وقشرتها فى تراكيب

المساحيق المساعدة على الانتصاب وتعتبر الثمرة وزيتها وقشرها من المنبهات الجنسية ويحذر الأطباء من إدمان استخدامها نظرًا لاحتوائها على مادة الميريستين السامة. وتؤكد آخر الأبحاث والدراسات أن ثمرة جوز الطيب تعتبر من المنبهات الوقتية وإدمان استخدامها يؤدى إلى الضعف الجنسى، بالإضافة إلى اضطرابات كبيرة فى الجهاز العصبى وأفضل شىء هو الاعتدال فى استخدامها.

٣ـ الزنجبيل

يحتوى مسحوق الزنجبيل على زيت طيار رائحته عطرية نفاذة بنسبة ٣٪ أما طعمه حريف ويرجع ذلك لاحتوائه على زيت الجنجرول وهى المادة الفعالة فى المشروب ولها رائحة نفاذة بالإضافة إلى احتوائه على مقادير مختلفة من المواد النشوية والراتنجية والكبريت ويعتبر منشطا جنسيا طبيعيا يحث على إثارة الرغبة الجنسية وغالبا ما يخلط هذا المشروب على القرفة.

وذكره داود الأنطاكى فى تذكرته فقال: الزنجبيل يفرز الماء ويهيج الباه جدا، كما ذكره أيضا ابن سينا فى القانون فقال: يهيج الباه، كما ذكره أيضا محمد بن أحمد الذهبى فى كتاب الطب النبوى فقال: يقوى الباه وإذا أضيف إليه الزبد قوى فعله.

٤ـ زيت ناعمة مخزنية

يستخرج هذا الزيت من نبات له عدة أسماء عربية أشهرها جعدة ـ مريمية ـ مرمرية ـ قصعين ـ وهو نبات مقوى للأعصاب ومنبه لها وزيته ينبه الجنس عند الرجال ويشرب مستحلب العشبة المكون من فنجان كبير من الماء المغلى على ملعقة صغيرة من مفروم العشب ويغطى لمدة عشر دقائق ويشرب محلى بعسل النحل النقى الخالص.

ثالثاً: أشهر أعشاب المجموعة الثالثة التى تعمل على تلطيف حدة الجنس

١ ـ الشبت

له عدة أسماء منها «حزا ـ حلوة ـ سباط» يفيد فى حالات تلطيف الشهوة عند الأقوياء جنسيا وهو نبات حولى أو ثنائى الحول ذو أوراق صغيرة خضراء ناحلة وأزهار صفر وهو تابل من التوابل القديمة ويستعمل فى تطييب رائحة الصلصة والحساء والمسلوقات وغيرها والجزء المستعمل من النبات هو الأوراق والبذور.

ووصف فى الطب القديم والحديث بأنه مقوى للمعدة والقلب ومهدئ للنوم ويصرف الغازات.

٢ ـ الكسبرة

تابل من التوابل المعطرة لها عدة أسماء منها «كزبرة ـ كسبرة ـ وكسفرة وتقد» وهى بقلة زراعية حولية من الفصيلة الخيمية نسب إليها فى الطب القديم فوائد كثيرة وفى الطب الحديث تعتبر هاضمة عطرية مقوية طاردة للرياح ومضادة للتشنج والصداع ولا تصنع من الكسبرة مأكولات خاصة بها وإنما هى تدخل تابلا فى أكثر المأكولات.

٣ ـ الشوفان

نبات علفى من فصيلة النجيليات ووصف بأنه حب متوسط ما بين الشعير والحنطة عرف فى الماضى باسم هرطمان وزؤان وخافور

وقرطمان والخرطال، وله أنواع كثيرة منها الشوفان العادى والتركى والأحمر والقصير والعادى، وهو إلى جانب مفعوله كمهدئ جنسى وضابط للتوافق الزوجى بين الزوجين إذا تناولناه فهو نافع للصدر والرئة والسعال المزمن.

وثبت احتواء الشوفان على الأملاح المعدنية المهمة واللازمة لحيوية ونشاط الجسم مثل البوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم والفسفور والصوديون والحديد.

ثبت احتواؤه على هرمون قريب من الجريبين «الهرمون المبيضى» بالإضافة إلى الكاروتين وفيتامينات ب١ وب. ب و د.

وينصح به الأطباء لمرضى الأعصاب والمفكرين والمراهقين وكذلك للمصابين بخلل فى وظائف الكلى ولمرضى السكر ولمرضى الغدة الدرقية والذين يعانون من ضعف فى القدرات الجنسية.

٤ ـ الينسون

الينسون بذور نبات اسمه العلمى: **Pimpnella anisum** وله عدة أسماء عربية أشهرها الينسون ـ رازيانج رومى ـ كمون حلو ـ حبة حلوة. ويحتوى على هرمون الاستروجين الأنثوى. لذا يؤدى استخدامه بكثرة إلى إضعاف الناحية الجنسية عند الرجال. وذلك بعكس النساء حيث يقوى مبايضهن ويزيل برودهن الجنسى، كما يفيد أيضا لمعالجة اضطرابات سن اليأس عند النساء.

وتحتوى ثمار الينسون على زيوت طيارة بنسبة ٥٠٪ ويتكون هذا الزيت من الأنيثول والصنوبرين والزعفران بالإضافة إلى البروفين والكربوهيدرات.

قال عنه داود الأنطاكى فى التذكرة «الينسون يهيج الباءة» وقال عنه ابن سينا فى القانون: إنه محرك للباءة.

رابعاً: أشهر أعشاب المجموعة الرابعة المجددة للحيوية الجنسية

١ ـ البصل

بقلة زراعية اسمه العلمى: **Allium Cepa** يؤكل جافا أو طازجا، يحتوى على هرمون ذكرى يقوى القدرة الجنسية عند الرجال وله قوة شفائية فى حالة تضخم البروستاتا، كما أنه مطهر للجهاز التناسلى ويؤخر مظاهر الشيخوخة ويخفض كمية السكر بالدم للمصابين بالبول السكرى، ويقلل إحساسهم بالعطش وجفاف الفم، ويمكن مضغ بعض النعناع أو البقدونس أو البن لإزالة رائحته من الفم. فى الطب الحديث وصف البصل بأنه ينقى الدم وينظم دورته ويدر البول ويزيل الأرق وأنه من طليعة النباتات التى تقتل الجراثيم وعصيره يقتل الطفيليات.

٢ ـ التمر

يحتوى التمر «العجوة» أو البلح الجاف «الأبريمى» على الفوسفور بكميات كبيرة، وهو الغذاء المفضل للأعصاب والخلايا التناسلية، ومن ثم فهو من المقويات للأعصاب والجنس. كما أنه مفيد فى حالات العقم عند الرجال، كما أنه مخفض لضغط الدم وتناوله مع كوب من الحليب فى الصباح يعطى حيوية للجسم طوال اليوم.

كما يحتوى التمر على نسبة عالية من المعادن مثل الماغنسيوم الذى يلعب دورا كبيرا فى تهدئة الأعصاب والعضلات وتهيئتها لاستقبال

الإشارات العصبية القادمة من المخ إلى عضلات الأعضاء المشاركة فى إتمام العملية الجنسية.

وثبت علميا احتواء التمر على كمية عالية من فيتامين «أ» و«ب٢» و«ب٦» وكل هذه الفيتامينات ضرورية لسلامة الأعصاب ولتوصيل الإشارات العصبية التى تنتقل من المخ، بالإضافة إلى احتواء التمر على الحامض الأمينى «الأرجنين» الذى يدخل فى تركيب السائل المنوى وسائل البروستاتا.

٣ ـ خميرة البيرة

فطر من أهم أنواع الخمائر، غنية بالبروتين والفوسفور وفيتامين «ب» وهو نبات فطرى من الفصيلة السيكروميستاسية يقوى الأعصاب والعضلات ومنشط للفص الأمامى بالغدة النخامية وهو الفص المسئول عن الجنس.

وتعتبر خميرة البيرة من الأغذية الطبيعية المفيدة لسلامة وصحة الأعصاب، ومن ثم الجنس، كما أنها تحتوى على خمسة عشر نوعا من المعادن منها الفوسفور والزنك والكالسيوم والحديد والنحاس وستة عشر من الأحماض التى لا غنى عنها أهمها الحمض الأمينى الأرجينين، كما تحتوى بسخاء على جميع أنواع فيتامينات «ب» سواء «ب١» المقوى للأعصاب أو «ب٢» و«ب٦» وبى بى والكولين وحامض البنتوثينك والفوليك وفيتامين ب١٥ المنشط للفص الأمامى للغدة النخامية والمسئول عن إفراز الهرمونات المنشطة للجنس.

٤ ـ الكرنب «الملفوف»

وصف الكرنب بأنه من أحسن الأغذية الوقائية. فهو غنى بالكبريت وفيه قليل من السكر والنشا وكمية من البروتين وأملاح الكلس القيمة وهو يؤكل نيئا ومطبوخا وطبخه بالبخار أفيد من سلقه.

وفى الطب الحديث عرف احتواء الكرنب على مقدار حسن من فيتامين «ب» وفيتامين «ج» والكالسيوم والأملاح المعدنية القلوية وبخاصة الكبريت.

أشار الأطباء العرب القدماء إلى أن الكرنب «الملفوف» يعين على المضاجعة، أى يزيد من الكفاءة الجنسية، وأن بيضه الذى يسمى الجمارة «قلب الكرنب الأبيض» يهيج القراقرة «أى يزيد من الشهوة الجنسية لدى النساء» كما يزيد من المنى ويعين على المضاجعة وهو ما أكدته الأبحاث الأخيرة.

ويصف الطب العربى قلب الكرنب الأبيض وثمرته الداخلية مسلوقًا ثم أكله بالخل والزيت فإنه يعين على زيادة الكفاءة الجنسية.

■ ■ ■

الفصل التاسع

دليل السعادة الزوجية

للنساء باستخدام الأعشاب والنباتات

أشهر أعشاب السعادة الزوجية للنساء وهى أعشاب متخصصة لعلاج متاعب حواء النسائية وتجعلها أكثر جاذبية وجمالا

دليل السعادة الزوجية للنساء

دليل الأعشاب والنباتات

المستخدمة فى علاج حواء وجعلها أكثر جاذبية وجمالاً

١ ـ آذان الدب « البوصير » لتخفيف الالتهابات

الجزء الطبى المستخدم هو: الأوراق

المكونات الغذائية التى يحتويها النبات: الأوكوبين، الكولين، الهسبيريدين ـ الماغنسيوم ـ حمض البانتوثنيك ـ حمض البارا ـ امينوبترويك ـ السابونين ـ الكبريت ـ ايفرباسيد ـ فيتامين ب٢، ب١٢، د.

الفوائد العلاجية للنبات: يعمل كملين، ومسكن للألم، يساعد على النوم، يخلص الجسم من الثآليل، يفيد فى علاج الربو والالتهاب الشعبى وصعوبة التنفس وألم الأذن ويستخدم أيضا لتخفيف الالتهابات.

٢ ـ الأذريون لتنظيم الدورة الشهرية

الجزء الطبى المستخدم: بتلات الأزهار.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: الكاروتين، الكالندولين، الليكوبين، السابونين، الراتنج، زيت أساس.

الفوائد العلاجية للنبات: مضاد طبيعى للالتهابات ـ ملطف للجلد، يساعد فى تنظيم الدورة الشهرية، يخفف الحمى، يفيد فى علاج كثير من مشكلات الجلد مثل الطفح وحروق الشمس بالإضافة إلى التهاب الأعصاب والآلام.

٣ـ الأرقطيون لتنشيط جهاز المناعة وإسراع نمو الشعر

الجزء المستخدم طبيا من النبات: الجذور والبذور.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: الأركتيين، بيوتينن النحاس، زيوت أساسية، الرانيولين، الحديد، المنجنيز، الكبريت، التانين، الزنك، فيتامين ب١، ب٦، ب١٢، هـ.

المزايا العلاجية للنبات: ينقى الدم، يسترجع وظائف الكبد والحوصلة الصفراوية إلى حالتها الطبيعية، ينشط جهاز المناعة فى الجسم، يفيد فى علاج الأمراض الجلدية مثل الدمامل والخراريج ويخفف من أعراض النقرس ـ كما يزيد من نمو الشعر.

٤ـ الآس البرى الشائك «الريحان البرى» لعلاج دوالى الأوردة

الجزء المستخدم طبيا من النبات: البذور ـ قمم النبات.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: أشباه قلويات ـ هيدروكسى تيرامين، رسكوجينين.

المزايا العلاجية للنبات: يخفف الالتهابات بجميع أنواعها، يفيد فى علاج علل الدورة الدموية، ويعالج الاستسقاء والبدانة والالتهاب الوريدى التجلطى ودوالى الأوردة كما يعالج الدوار ويفيد فى علاج التهاب الكلى والمثانة البولية ـ ويكون أكثر فاعلية عند تناوله مع فيتامين «ج».

٥ـ الاستراجلس «هوانج كى» لمكافحة الإعياء والتعب

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: البيتابيين، الكولين، ب سيتوسيترول ـ دايميتوكسى أيسوفلافون، حمض جلوكيورونيك، الكوماتاكينين، سكروز.

المزايا العلاجية للنبات: يعمل كمقو لحماية جهاز المناعة يساند

وظائف الغدة الكظرية ـ ينشط الأيض ـ ينشط الالتئام ـ يزيد قوة التحمل ـ يفيد فى علاج نزلات البرد والأنفلونزا ـ يساعد فى علاج المشكلات المتعلقة بنقص المناعة بما فيها الإيدز والسرطان والأورام ـ فعال فى علاج الوهن الرئوى المزمن ـ يسبب الإفراز التلقائى للعرق ـ ينتج الطاقة لمكافحة الإعياء.

ملحوظة: يجب عدم استخدام هذا النبات فى حالة وجود حمى مرتفعة.

٦ـ الأشنة الإيرلندية لمنع تساقط الشعر

الجزء المستخدم طبيا: النبات بأكمله.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: أحماض أمينية ـ بروم ـ كلور ـ يود ـ كالسيوم ـ حديد ـ أملاح ـ منجنيز ـ صوديوم . كاراجينان ـ بروتين ـ ميوسين.

المزايا العلاجية للنبات: يفيد فى علاج الاضطرابات المعوية ـ ولمنع تساقط الشعر الجاف يستخدم فى صورة لسيون.

٧ـ الأفسنتين مهدئ وطارد للديدان والطفيليات المعوية

الجزء المستخدم طبيا: الأوراق وقمة النبات.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: ابسنتول ـ اسيلتين ـ يثوجون كيتون.

المزايا العلاجية للنبات: يعمل كمهدئ لطيف ـ طارد للديدان ـ كما يخفض الحمى، يفيد فى علاج حالات الطفيليات المعوية.

ملحوظة: يجب عدم استخدام هذه العشبة أثناء الحمل حيث يمكن أن يؤدى إلى الإجهاض.

٨ ـ الأقحوان لعلاج حالات احتباس دم الحيض

الجزء المستخدم طبيًا: اللحاء ـ الأزهار المجففة ـ الأوراق.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: البوريتول ـ الكافور ـ النزبين ـ البارثينوليد ـ البيرثيرين ـ السانتامارين.

المزايا العلاجية: يعالج حالات احتباس دم الحيض ـ ينبه الشهية ـ ينبه انقباضات الرحم ـ يعالج الالتهاب المفصلى ـ يعالج حالات الحمى ـ يعالج الصداع ـ يساعد فى علاج الشد العضلى ويخفف الآلام بصفة عامة.

ملحوظة: يجب تناول مغلى الأقحوان فى صورة شراب محلى مخفف ولا ينصح بمضغ أوراق الأقحوان لأنها قد تسبب تقرحات بالفم، كما يجب تجنب الحامل استخدامه.

٩ ـ إكليل الجبل لإكساب البشرة النضارة والحيوية

الجزء الطبى المستخدم من النبات: الأوراق ـ الأزهار.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: زيت طيار ـ أحماض تربينية ـ تانينات.

المزايا العلاجية للنبات: ينبه الدورة الدموية ـ يعمل كمادة قابضة ومضادة للاحتقان ـ غسول جيد للبشرة لإكسابها النضارة ـ له خصائص مضادة للسرطان والأورام، يعالج اضطرابات الدورة الدموية وتقلصات الحيض.

١٠ ـ الأونونيس المداد مضاد للسمنة ومعالج للسيلان الأبيض

الجزء الطبى المستخدم من النبات: الجذور.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: زيت طيار ـ جلوكوسيدات ـ تانينات ـ راتنجات ـ شحوم ـ أحماض عضوية ـ سترين نباتى ـ صابنيات ـ فلافونوييدات.

المزايا العلاجية للنبات: مدر للبول ـ مضاد جيد للالتهابات ـ يعالج تضخم البروستاتا والتهابها ـ يعالج السيلان الأبيض ـ له مفعول مضاد للسمنة ومقاوم لزيادة وزن الجسم وبالتالى فهو يساعد على إعطاء حواء الرشاقة المطلوبة ـ يعالج الحصيات الكلوية وأمراض الروماتيزم وداء النقرس وحصى المرارة.

ملحوظة: يحظر استخدام شراب الأونونيس المداد للمصابين بالتهاب الوريد التجلطى بمختلف أنواعه.

١١ ـ الايفدرا «ماهوانج» منبه للجهاز العصبى المركزى

الجزء الطبى المستخدم من النبات: السيقان.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: زيت أساسى ـ سابونين ـ ايفدرين وغيره من أشباه القلويات.

المزايا العلاجية للنبات: يعالج الاكتئاب والبدانة ـ يساعد الايفدرا على التخلص من السوائل ـ يخفف تقلصات الشعب الهوائية ـ ينبه الجهاز العصبى المركزى ـ يحسن المزاج ـ يفيد المصابين بفرط الحساسية.

ملحوظة: يجب عدم استخدامه لمن يعانون من نوبات الفزع والمياه الزرقاء وأمراض القلب ـ أو ارتفاع ضغط الدم، أو من يتناولن عقاقير منبطة مثل المستخدمة لعلاج الاكتئاب.

١٢ ـ البابونج عشبة النساء تحافظ على نضارة البشرة ولمعان الشعر

الجزء الطبى المستخدم من النبات: الرؤوس المزهرة «النورات» المجففة أو الطازجة.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: حامض الانتاميك، حمض الساليسيليك، فيتامين «ج»، البروفيتامين ـ الشحوم ـ مودا مرة ـ

فلافونوييدات ـ جلوكوسيدات ـ مادة الانتاميدين ـ المتريكارين.

المزايا العلاجية للنبات: لوسيون البابونج يحافظ على المظهر الحسن للبشرة الجافة أو الدهنية على حد سواء فهو ينظف البشرة ويعمل على تضييق المسام الجلدية ويحسن الدورة الدموية فى الجلد ـ له مفعول مسكن للألم ومطهر ويستخدم فى صناعة صابون الوجه ـ له تأثير مضاد للالتهابات كما فى حالات التهاب البلعوم والتهاب غشاء الفم والتهاب المعدة والتهاب القولون ـ كما أنه مفيد للسيلان الأبيض والأنزفة الرحمية ـ وتخفيف الحيض المؤلم وتهدئة الأعصاب ـ وتسكين المغص ـ وتخفيض درجة حرارة الجسم المرتفعة.

١٣ ـ البتولا لعلاج آلام المفاصل وعدوى المسالك البولية

الجزء الطبى المستخدم من النبات: اللحاء ـ الأوراق ـ العصارة.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: البتولين ـ الكريوسول ـ الجواياكول.

المزايا العلاجية للنبات: يعمل كمدر للبول ـ يلطف الالتهابات ـ يخفف الألم ـ يفيد فى علاج آلام المفاصل وعدوى المسالك البولية والاستعمال الخارجى كمطهر يفيد فى علاج الدمامل والخراريج.

١٤ ـ البقدونس ينظم الدورة الشهرية ويعالج اضطراباتها.

الجزء المستخدم طبيا من النبات: الثمار ـ الجذور ـ الأوراق الطازجة مع السيقان «أى النبات كله».

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: زيت عطرى طيار يحتوى على مادتى الأبيول والميريستين ـ زيت دهن ـ وتحتوى الأوراق على الكاروتين وفيتامين، أ. ج، ب١، ب٢، ب٦، ب ب، ومعادن الكالسيوم والفوسفور

والحـديد والمغنسـيـوم وزيت طيـار وزيوت ثابتـة وراتنجـات وبروتينات وتحتوى الجذور على الفلافونوييدات والفوروكومارينات.

المزايا العلاجية للنبات: ينظم الحيض غير المنتظم والمضطرب ومدر للطمث وينشط الدورة الدموية ـ مدر للبول ـ فاتح للشهية ـ منشط للجهاز الهضمى ـ يعالج الطفح الجلدى والضعف الجنسى والتهاب البروستاتا ـ وله تأثير مهدئ.

١٥ـ البانسيه يكسب بشرة المرأة النعومة والنضارة

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: قلويدات ـ زيت طيار عطرى ـ فيتامين «ج» ـ صابونيات ـ مواد معدنية ـ تانينات ـ سكريات ـ مواد صمغية ـ جلوكوسيدات.

المزايا العلاجية للنبات: يحافظ على نضارة البشرة وشبابها وجمالها باستخدام كمادات مغلى الزهور ـ وشرابه طارد للبلغم ـ مضاد للسعال ـ مدر للبول ـ مسكن للعطش ـ معرق ـ مضاد للروماتيزم ـ منق للدم ـ مقو للقلب ـ مضاد للسموم ـ ملين خفيف ـ مدر للصفراء ـ مفتت لحصى الكلى.

١٦ ـ البرباريس معالج لالتهابات البشرة

الجزء المستخدم طبيا من النبات: اللحاء ـ الثمار ـ الجذور.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: البربامين ـ البربرين ـ الكولمبامين ـ الهيدراستين ـ الجاتروريزين ـ منجنيز ـ بالماتين ـ فيتامين «ج».

المزايا العلاجية للنبات: يعالج التهابات البشرة ـ يقتل البكتيريا التى على الجلد ـ ينشط حركة الأمعاء ـ يقلل معدل ضربات القلب ـ يقلل ضيق الشعب الهوائية.

ملحوظة: يجب عدم استعماله أثناء فترة الحمل.

١٧ ـ البلميط المنشارى: منشط للوظائف الجنسية ويعالج برود النساء

الجزء المستخدم طبيا من النبات: الثمار والبذور.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: أحماض كابريك وكابرويك وكابريلك ولوريك وأوليك وبالمتيك وراتنج.

المزايا العلاجية للنبات: ينشط الوظائف الجنسية ويعالج البرود الجنسى.

١٨ ـ بوداركو للوقاية من سرطان الثدى

الجزء المستخدم طبيا من النبات: اللحاء الداخلى.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: لاباكول.

المزايا العلاجية للنبات: يحتوى على عامل مضاد للأكسدة، ينقى الدم، يستخدم للوقاية من سرطان الثدى وجميع أنواع العدوى.

١٩ ـ الترنجات لعلاج حب الشباب

الجزء المستخدم طبيا من النبات: الأوراق الحديثة التى تجمع قبل التزهير.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: زيت عطرى طيار ـ الستيرال ـ لجيرانيوم ـ اللينالول ـ التانينات.

المزايا العلاجية للنبات: الدهان بعصير الأوراق يشفى بشرة الوجه من البثور وحب الشباب ـ شراب نقيع أزهار النبات مقو للجسم ومدر للحيض ـ مسحوق الأوراق الجافة مفيد لإدرار الطمث ولإدرار الحليب بعد الولادة.

٢٠ ـ توت الأرض الأحمر لتسكين تقلصات الحيض

الجزء المستخدم من النبات: اللحاء ـ الأوراق ـ الجذور.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: كالسيوم ـ حمض ستريك ـ حديد ـ ماغنسيوم ـ حمض ماليك ـ منجنيز ـ بكتين ـ فوسفور ـ بوتاسيوم ـ سيلينيوم ـ سيليكون ـ كبريت ـ حمض تانيك ـ فيتامينات ب، ب٢، ج، د، هـ.

المزايا العلاجية للنبات: يقلل نزيف الحيض ـ فعال مع النعناع فى علاج غثيان الصباح ـ يرخى التقلصات الرحمية ـ يقوى جدار الرحم ـ يحافظ على سلامة الأظافر والعظام والأسنان والجلد وله تأثير فعال بصفة عامة فى علاج العلل النسوية.

٢١ ـ الثوم مضاد حيوى طبيعى قوى للمتاعب النسائية

الجزء المستخدم طبيا من النبات: البصلة «الفصوص»

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: الأليسين «ثومين» ـ اليل دايسلفيد ـ كالسيوم ـ نحاس ـ زيوت أساسية ـ جرمانيوم ـ حديد ـ ماغنسيوم ـ منجنيز ـ فوسفور ـ زنك ـ فيتونسيدت ـ بوتاسيوم ـ سيلينيوم ـ كبريت ـ الدهيدات غير مشبعة ـ فيتامينات ١، ب١، ب٢، ج.

المزيا العلاجية للنبات: مضاد حيوى طبيعى قوى للمتاعب النسائية ـ يقوى جهاز المناعة ـ يخفض مستويات الدهون ـ يساعد فى علاج الالتهاب المفصلى والالتهابات الفطرية ـ يعالج الأرق واضطرابات الهضم وأمراض القلب.

٢٢ ـ الجنسينج يعالج الضعف الجنسى وينشط الجسم

الجزء المستخدم طبيا من النبات: الجذور.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: جلوكوسيدات تربينية ـ زيت

عطرى طيار ـ كربوهيدرات ـ جلسرين ـ سابونين ـ فيتامينات أ، ب١، ب٢، هـ ـ أرابينوز ـ كالسيوم ـ كالسيوم ـ كافور ـ اليوثيروسيدات ـ جينوسيدات.

المزايا العلاجية للنبات: يعالج الضعف الجنسى وينشط الجسم ويمنع الإرهاق ـ يزيد المقدرة الجسدية والذهنية ـ يقاوم انتشار الأورام الخبيثة ـ يقى من تراكم وتجمع الكولسترول فى الأوعية الدموية ـ له مفعول علاجى محدد فى علاج فقر الدم والسكر إذ يحفز هذا النبات البنكرياس على إفراز هرمون الأنسولين.

٢٣ ـ الجنكة يهدئ أعصاب حواء ويقوى ذاكرتها

الجزء المستخدم طبيا من النبات: الأوراق.

المواد الفعالة فى النبات: الجنكوجوليدات ـ هتيروسيدات.

المزايا العلاجية للنبات: يهدئ الأعصاب ويقوى الذاكرة وينقى الدم ـ يزيد المقدرة الذهنية ويعمل على تحسين الانتباه ويكافح السمنة ويخفض مستوى الكوليسترول فى الدم ويعالج حالات التعب والإرهاق الجسدى والذهنى.

٢٤ ـ جذر الثعبان الأسود للحث على الطلق والولادة

الجزء المستخدم طبيا من النبات: الريزومات والجذور.

المواد الفعالة فى النبات: فيتامين «أ»، الفوسفور ـ الراسيموسين ـ تانين ـ ترايتيوبين ـ اكتياين ـ سيميسيفوجين ـ مواد استروجينية ـ حمض ايسوفيروليك ـ حمض أولبيك ـ حمض باليتيك.

المزايا العلاجية للنبات: يساعد فى الحث على الطلق والولادة، يخفض ضغط الدم والكولسترول ـ يقلل تقلصات الحيض ـ يعالج الأوعية الدموية.

ملحوظة: يجب عدم استخدامه فى أثناء فترة الحمل.

٢٥ ـ جوتوكولا لعلاج اضطرابات النوم ولزيادة الرغبة الجنسية عند حواء

الجزء المستخدم طبيا من النبات: الثمار الصلبة ـ الجذور ـ البذور.

المواد الفعالة فى النبات: الكاتيكول ـ الابيكايتكول ـ الماغنسيوم . الثيوبرومين ـ فيتامين «ك».

المزايا العلاجية للنبات: يعالج اضطرابات النوم ويزيد الرغبة الجنسية عند النساء ـ يساعد على التخلص من السوائل الزائدة ـ يقلل الإجهاد والاكتئاب ـ ينبه الجهاز العصبى المركزى ـ يعادل أحماض الدم ـ يخفض درجة حرارة الجسم ـ يفيد فى علاج متاعب القلب يعالج ضعف الشهية.

ملحوظة: يجب اقتصار استخدامه كشراب وعدم استخدامه موضعيا لأنه قد يسبب تهيجا فى الجلد.

٢٦ ـ الجولدنسيل لتقليل النزيف الرحمى وتنظيم الحيض

المواد الفعالة الموجودة فى النبات: فيتامين «أ»، «ج»، «هـ»، فوسفور ـ بوتاسيوم ـ البومين ـ فيتامين ب المركب ـ البربرين ـ البيوتين ـ الكالسيوم . الكاندين ـ الكلور ـ الكولين ـ حمض الكولوجنيك . هيدراسين ـ اينوسيتول ـ حديد ـ ليجنين ـ منجنيز ـ حمض بارا ـ أمينوبنزويك.

المزايا العلاجية للنبات: نبات فعال لتقليل الضعف الجنسى وتنظيم الدورة الشهرية ومضاد للبكتيريا ـ يزيد فعالية الأنسولين ـ يقوى جهاز المناعة . يخفض ضغط الدم المرتفع ـ ينبه الجهاز العصبى المركزى.

ملحوظة: يجب عدم استعماله لمدة طويلة ولا أثناء الحمل.

٢٧ ـ حشيشة الدينار لعلاج القلق والتوتر العصبى والأرق

الجزء الفعال من النبات: الثمار والأزهار والأوراق.

المواد الفعالة الموجودة فى النبات: فيتامين ب٦ - راتنج - حمض بيكريك - منجنيز - حمض بارا - أمينوبنزويك - أينوسيتول - سيليكون - اسباراجين - كولين - هيومولين - ليوبولون.

المزايا العلاجية للنبات: يعالج القلق والتوتر العصبى والأرق والألم ومتاعب الانفعال الزائد - متاعب وآلام الأسنان، وهى مهدئ فعال إذا وضعت أوراق النبات داخل كيس وسادة فإنها تساعد على النوم.

٢٨ - حشيشة الملاك: تزيد تأثيرات هرمونات المبيض

الجزء الفعال من النبات: الجذور.

المواد الفعالة الموجودة بالنبات: زيت عطرى طيار - الأنجيليسين - حامض أنفاليريانى - الفيلاندرين - التانينات - فيتامينات أ، ب١٢، هـ.

المزايا العلاجية للنبات: مدر للحيض - يزيد تأثيرات هرمونات المبيض - يعالج متلازمة ما قبل الحيض - وجفاف المهبل - وانقطاع الطمث.

٢٩ - الحلبة لتنشيط إفراز اللبن للمرضعات

الجزء المستخدم طبيا: البذور «الثمار التى تجفف بعد نضجها».

المواد الفعالة فى النبات: مواد مخاطية - بروتينات - شحميات - صابونيات زيت عطرى طيار - النزيجونلنين - الكولين - راتنجيات - بروتينات نووية - إنزيمات - زيت دهنى - فوسفور فيتامينات أ، ب١، ب٢، ب٣، ب٦، ب١٢، د، بيوتين - حمض فوليك - أنيوستيول - حديد.

المزايا العلاجية للنبات: مدرة للحليب عند المرضعات - تزيد حجم الثديين - تفيد لإزالة تجاعيد الوجه - تساعد على الولادة - تحافظ على صحة العينين وبريقهما - خافضة لمعدل السكر فى الدم - منقية للدم - تعالج بعض الأمراض الجلدية.

٣٠ ـ الخزامى مسكن لألم النسا ونافع لعسر الطمث

الجزء المستخدم طبيا: الأزهار.

المواد الفعالة فى النبات: الليناللول ـ الجيرانيول ـ الكاريوفيللين ـ تانينات ـ صابونيات ـ جلوكوسيدات ـ مواد مرة . لينااليل استيات.

المزايا العلاجية للنبات: للتهدئة العامة فى حالات الآلام العصبية مثل ألم النَّسا وألم العصب الوركى وتهدئة عصر الطمث أو ما يسمى بالحيض المؤلم ـ ويخفف التوتر والاكتئاب ـ مفيد لعلاج الالتهابات الجلدية والتهابات اللثة والأسنان.

٣١ ـ الراسن يقوى الرحم وينظم الدورة الشهرية المضطربة

المواد الفعالة فى النبات: زيت طيار ـ لاكتونات تربينية ـ مادة الأنيولين ـ قلويدات ـ مواد مرة . راتنجات ـ مادة الهلينين ـ مواد صمغية ـ الكافور ـ معادن الكالسيوم ـ المغنسيوم ـ البوتاسيوم.

المزايا العلاجية للنبات: مدر للحيض منظم للدورة الشهرية ويعالج عسر الطمث والحيض المؤلم والحيض غير المنتظم والمضطرب بالإضافة إلى كونه مطهرا مضادا للجراثيم.

٣٢ ـ الرشاد ينشط الرغبة الجنسية عند النساء

الجزء المستخدم طبيا من النبات: النبات كله خاصة البذور.

المواد الفعالة فى النبات: زيت طيار ـ جلوكوسيد الجليكوتروبيولين يود ـ كبريت ـ حديد ـ فوسفور ـ كالسيوم فيتامينات أ، ب١، ب٢، ب ب، ج كاروتين ـ كلورفيل ـ ألياف.

المزايا العلاجية للنبات: تنظيم الدورة الشهرية وتعديل ضعف الرغبة الجنسية عند المرأة وتقوية الجنس عن طريق أكل الرشاد الأخضر أو

حبه المطبوخ ـ تقوية الشعر ووقف تساقطه عن طريق فرك فروة الرأس بعصير الرشاد ـ علاج حساسية البشرة، حيث إنه يحافظ على نعومة ونضارة وجمال الجلد عند المرأة ويقويه وينقيه.

٣٣ ـ رعى الحمام مدر لدم الحيض وشاف لآلام الظهر وعرق النسا

الجزء المستخدم طبيا من النبات: النبات بأكمله وخاصة الجزء الواقع فوق الأرض وأهمها الرؤوس المزهرة.

المواد الفعالة فى النبات: جلوكوسيدات الفربينالين ـ البربنين ـ تانينات ـ أنزيم الانفرتين ـ الأمولسين ـ كاروتين ـ أنزيم الساكيوز ويوجد فى الجذور.

المزايا العلاجية للنبات: مشروب مغلى النبات مهدئ للجهاز العصبى ـ مدر للحيض ـ مقو للجسم ومنشط ـ مضاد للالتهابات ـ مسكن للألم العصبى مثل آلام عرق النسا والظهر، مفيد فى حالات الحمى.

٣٤ ـ الزنجبيل مضاد حيوى وفاتح للشهية

الجزء المستخدم طبيا من النبات: الريزومات المجففة.

المواد الفعالة فى الريزومات: زيت طيار «اللينالول» الزينجيرون ـ الكامفين ـ الجينجيرول ـ تانينات ـ نشا ـ راتنجيات ـ مكونات لاذعة وحريفة.

المزايا العلاجية للنبات: فاتح للشهية وطارد للغازات المعدية ـ مزيل للأحماض ـ تدفئة الجسم عبر توسيع الأوعية الدموية فى الجلد ـ منشط فعال ومضاد جيد لانحطاط الجسم، يعالج الغثيان فى الصباح ودوار الحركة والميل إلى القىء.

٣٥ ـ الزيزفون ماسك للوجه ولسيون للشعر

الجزء المستخدم طبيا: الأزهار.

المواد الفعـالة فى الأزهار: فلافـونوييـدات ـ تانينات ـ توكوفيـرول ـ البروفيتامين ـ حمض الاسكوربيك ـ زيت طيار.

المزايا العـلاجيـة: يحسن الدورة الدمـوية ويوسع المسـام الجلدية ويعالج متاعب البشـرة وخاصة الدهنية عن طريق تدليك البشرة والشعر وحمام الزيـزفون للجسم كله ـ يستخدم نقيع الزيزفون لمقاومـة البثور الجلدية وحب الشباب.

٣٦ ـ الزوفاء لعلاج اضطرابات الدورة الشهرية

الجزء المستخدم طبيا من النبات: الأجزاء الهوائية.

المواد الفعالة فى النبـات: داى أوزمين ـ زيت أساسى ـ فلوفونويدات ـ ماروبين ـ ثانين.

المزايا العلاجية للنبات: يخفف الاحتقـان ـ ينظم ضغط الدم ـ يفيد فى عـلاج اضطرابات الدورة الشهرية والصرع والحمى ومشكلات الوزن الزائد واللبخات من العشب الأخضر تعالج الجروح القطعيـة، إذا استعمل من الخارج يكون مفيدا فى التئام الجروح.

٣٧ ـ زهرة الربيع لعلاج التقلصات والنزيف الغزير للحيض

الجزء المستخدم طبيا: البذور ويستخرج منها الزيت.

المواد الفعـالة فـى زيت البـذور: حـمض جـامـا ـ لينولينيك ـ حـمض لينولينك.

المزايا العـلاجيـة للنبـات: تعـالج مـشكلات الحيض مثل التـقلصـات والنزيف الغـزير والتـصلب المتعـدد وتساعد على إنقاص الوزن وتخفيف ضـغط الدم المرتفع ويعـالج الالتـهـاب المفـصلى وهو منشط طبـيـعى للاستروجين وتسمى زهرة الربيع «الأخدرية».

٣٨ ـ الشبت لزيادة إدرار اللبن عند المرضعات

الجزء المستخدم طبيا من العشبة: الثمار عندما تنضج بشكل تام ـ والأوراق.

المواد الفعالة فى الجزء المستخدم: زيت طيار يحتوى على الكارفون ـ الفيللاندرين ـ اليمونين ـ بروتينات ـ مواد كومارينية ـ أحماض عضوية.

المزايا العلاجية للنبات: شراب مغلى بذور الشبت تعمل على إدرار اللبن عند المرضعات كما تستخدم أوراق الشبت لعلاج فقدان الشهية إلى الأكل وعلاج المغص، والأرق والتوتر العصبى، كما أنه يقوى المعدة وطارد للغازات ويساعد على الهضم.

٣٩ ـ الشمر لعلاج تسلخات الثديين والأعضاء التناسلية الأنثوية

الجزء المستخدم طبيا من العشبة: الثمار الناضجة ـ الأوراق ـ الزيت الشمرى.

المواد الفعالة فى الجزء المستخدم: تحتوى الثمار «البذور» على زيت طيار ـ فلافونوييدات ـ زيت دهنى ـ بروتينات ـ سكريات، ويحتوى الزيت الشمرى على مواد الانيثول ـ الفنيكون ـ الفيللاندرين ـ الليمونين ـ الكافيكول ـ البينين ـ الابيين.

المزايا العلاجية للنبات: مغلى نقيع شراب بذور الشمر تستخدم خارجيا لغسل تسلخات الثديين والأعضاء التناسلية الأنثوية وتعالج التهابات الشرج والتهابات المسالك البولية، كما يفيد أيضا لعلاج التهاب الأجفان والتهابات الجلد بصفة عامة.

٤٠ ـ الشيح العربى لتقوية وتحصين العضل الرحمى ومدر للحيض

الجزء المستخدم طبيا من النبات: رؤوس النورات «القمم الزهرية المجففة».

المواد الفعالة فى الجزء المستخدم: زيت طيار - مادة لتكونية - جليكوزيد الابسنتين - حمض التانيك - راتنجات - بروفيتامين أ - فيتامين ب٦ - السافنتونين.

المزايا العلاجية للنبات: منقوع الشيح المخفف بكمية صغيرة تعادل نصف فنجان تساعد على تنظيم الحيض وإثارته وتقوية وتحصين العضل الرحمى وتحفيز تكوين العصارة الصفراوية ومضاد للطفيليات وطارد لديدان الإسكارس.

ملحوظة: يجب الحصول على شراب مخفف من الشيح وعدم تركيزه لاحتوائه على مادة السانتونين الضارة كما يحظر استخدامه للحوامل لأنه يثير الإجهاض كما يحظر تناوله للأطفال أقل من ١٢ عاما.

٤١ـ عرق سوس برى لعلاج التهابات الرحم وتنشيط الإخصاب

الجزء المستخدم طبيا من النبات: الساق الأرضية من النبات.

المادة الفعالة فى الجزء المستخدم: الفلافونوبيدات - التانينات - فيتامين «ج» معادن - قلويدات - بروتينات - مواد مرة..

المزايا العلاجية للنبات: يستخدم شراب العرقسوس البرى فى علاج التهابات الأعضاء الجنسية الأنثوية مثل التهابات الرحم والأنابيب الرحمية ويساعد على تنشيط عملية الإخصاب والحمل وعلاج الحيض غير المنتظم والطمث المؤلم.

٤٢ـ الجوتوكولا «الغوتوكولا» عشب لشباب حواء الدائم

الجزء المستخدم طبيا من العشبة: العشبة بأكملها.

المادة الفعالة فى العشبة: فيتامين «أ»، البوتاسيوم - المغنيزيوم.

المزايا العلاجية للنبات: عشبة الجوتوكولا الصينية تساعد حواء على

الاحتفاظ بشباب دائم، فهى تؤخر الهرم تقاوم ظهور تجاعيد الوجه والرقبة وتقوى العظام والعضلات والأعصاب وتقاوم التعب والإرهاق وانحطاط الجسم.

ملحوظة: لا يجوز استعمالها للحوامل والمراهقات إلا بعد استشارة الطبيب.

٤٢ ـ الفو ـ تى: لتنشيط القدرات الجنسية للنساء وتأخير سن اليأس

الجزء المستخدم طبيا من العشبة: العشبة كلها بعد تجفيفها وسحقها جيدا.

المادة الفعالة فى العشبة: مجموعة فيتامينات ب المركبة ـ الحديد ـ الفوسفور ـ حمض الاسكوربيك.

المزايا العلاجية للعشبة: تنشيط القدرات الجنسية للمرأة ـ تزيد الإخصاب ـ تساعد على إبطاء علامات الشيخوخة المبكرة ـ تعمل على تأخير سن اليأس ـ تحافظ على قوة ومتانة العظام ـ تقضى على الخمول الذهنى، تم استخراج أقراص منها تؤخذ بمعدل ٣ أقراص فى اليوم قبل الأكل بنصف ساعة لا توجد أى موانع من استخدام العشبة فى صورتها الطبيعية كشراب مثل الشاى بعد التحلية المناسبة.

٤٤ ـ الفوقس لرشاقة حواء ومكافحة السمنة والبدانة

الجزء المستخدم طبيا من النبات: النبات كله بعد تجفيفه.

المواد الفعالة فى النبات: حمض الالجينيك ـ اللامينارين ـ الفوقودين ـ فيتامينات أ، ج، ك، أى، ب المركبة والحديد والفوسفور ـ البوتاسيوم ـ المغنسيوم ـ الزنك ـ الصوديوم ـ النحاس ـ القصدير ـ الكالسيوم ـ اليود ـ البروم ـ الكبريت.

المزايا العلاجية: يفيد نقيع الفوقس وكذلك مسحوقه فى الحفاظ على رشاقة حواء وعلاج السمنة والبدانة ويزيد من نشاط الغدة الدرقية - ويقوى الأسنان والأظافر ويعمل كغذاء مع الهرمونات والغدد والخلايا المسئولة عن النمو .

٤٥ ـ الكاشن لعلاج اضطرابات الحيض

الجزء المستخدم طبيا من النبات: الجذور بعد تجفيفها .

المواد الفعالة فى الجزء المستخدم طبيا: زيت طيار - تربينات - حمض الفالريانيك - التانينات.

المزايا العلاجية للنبات: شراب مغلى منقوع الجذور بعد تحليته يعالج اضطرابات الحيض وينظم الدورة الشهرية - ويعالج التهابات المسالك البولية ومدر للبول وطارد لغازات الأمعاء وينشط الإفراز المعدى مما يحسن عملية الهضم.

٤٦ ـ الكراوية لتسكين آلام الحيض والمغص ولزيادة إدرار اللبن عند المرضعات

الجزء المستخدم طبيا من النبات: الثمار «البذور» التى تجمع عندما تصبح ناضجة تماما .

المواد الفعالة فى الجزء المستخدم طبيا: زيت طيار يحتوى على الكارفون والكارفيول والديهيدروكارفون والباراسيمين والكيومينول والليمونين كما تحتوى الثمار على أوكسالات الكالسيوم وزيت دهنى وبروتينات.

المزايا العلاجية للنبات: يحضر من خلاصة ثمار الكراوية محلول يستخدم كمطهر للمهبل - لعلاج السيلان المهبلى كما أن حمام الكراوية «دش مهبلى» يستخدم لعلاج الآلام - والأورام الرحمية، ومشروب الكراوية

المحلى يستخدم لزيادة إدرار اللبن عند المرضعات ولتسكين آلام الحيض والمغص وتنظيم الدورة الشهرية.

ملحوظة: يفضل عدم تناول الكراوية للنساء الحوامل أو الذين يعانون من قروح فى المعدة أو الاثنى عشر.

٤٧ ـ الكرفس لعلاج الضعف الجنسى ولإنقاص الوزن الزائد

الجزء المستخدم طبيا من النبات: الثمار «البذور» ـ الجذور ـ الأوراق الطازجة.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: البروتينات ـ الشحميات ـ الألياف ـ السكريات ـ معادن الحديد والكالسيوم والفوسفور والنحاس والمغنسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والكلور وفيتامينات أ، ب١، ب٢، ج، د، ب ب، كما تحتوى الجذور على زيت عطرى طيار ومواد مخاطية ـ ونشا وزيت دهنى وفيتامين «ج» أما البذور فتحتوى على زيت طيار وزيوت ثابتة وبروتينات.

المزايا العلاجية للنبات: عصير جذور الكرفس الطازجة يعالج الضعف الجنسى ويساعد على تخفيف الوزن الزائد وعلاج آلام الظهر وانحطاط قوى الجسم والإعياء «الإنهاك» الجسدى وضعف البنية الجسدية كما أنه يعالج آلام المعدة وسوء الهضم والتهاب المفاصل.

٤٨ ـ الكزبرة لعلاج هبوط الرحم وزيادة إدرار اللبن عند المرضعات

الجزء المستخدم من العشبة: الثمار الناضجة المجففة.

المواد الفعالة التى يحتويها الجزء المستخدم: زيت عطرى طيار ـ تانينات ـ حامض الاسكوربيك ـ بروتينات ـ شحميات ـ سكريات ـ مواد كومارينية ـ ماء ـ ألياف ـ كالسيوم ـ فوسفور ـ حديد ـ فيتامينات ب١، ب٢، ب ب ـ كما يحتوى زيت الكزبرة الطيار على اللينالول واللبينين

والجيرانيول والبورانيول.

المزايا العلاجية للنبات: شراب مغلى بذور الكزبرة المخفف يعالج هبوط الرحم ويزيد إدرار اللبن عند المرضعات كما أنه يسكن الآلام الموضعية باستعمال لبخات من بذور الكزبرة ويعيد شراب مغلى بذور الكزبرة المخفف ضغط الدم الشرياني المنخفض إلى مستواه الطبيعي.

٤٩ ـ الكمون يحافظ على انتظام الدورة الشهرية ويزيد كمية اللبن عند المرضعات

الجزء المستخدم طبيا من العشبة: الثمار الناضجة المجففة.

المواد الفعالة التي يحتويها الجزء المستخدم: زيت عطري طيار يحتوي على الدهيد الكمون والكيموميناl والكميومنيول والليمونين والسيمين والبينين وزيت شحمي ودهون وألياف وبروتينات وكربوهيدرات وتانينات وفلافونوبيدات وراتنجات.

المزايا العلاجية للكمون: شراب مغلى بذور الكمون المخفف يعمل على ضبط الدورة الشهرية. فهو منظم جيد للحيض كما أنه يزيد كمية الحليب عند المرضعات ويقوي ويعزز الإفراز المعدي كما أنه مسهل ويحسن الشهية إلى الأكل لأنه منبه للمعدة وطارد للغازات من الأمعاء ومهدئ للسعال.

٥٠ ـ الكوهوش الأزرق لتسهيل طلق الولادة ومتاعب الدورة الشهرية

الجزء المستخدم من النبات: الجذور.

المواد الفعالة التي يحتويها الجزء المستخدم طبيا: الكالسيوم، الكولوسابونين، حمض فوليك، ضمع، أنيوسيتول، حديد، ليونتين، ماغنسيوم، ميثيل سيستين، حمض بانتوثنيك، حمض فوسفوريك،

فوسفور، بوتاسيوم، أملاح ـ سيليكون ـ نشا ـ فيتامين ب٢، فيتامين هـ.

المزايا العلاجية للنبات: يستخدم مغلى جذور الكوهوش الأزرق لتسهيل طلق الولادة فهو ينبه الانقباضات الرحمية لولادة الجنين كما يعالج متاعب عسر الطمث الشهرى ويخفف التقلصات العضلية.

ملحوظة: يجب عدم استخدامه خلال أشهر الحمل الأولى على الإطلاق.

٥١ ـ لسان الثور، لجمال بشرة حواء

الجزء المستخدم طبيا من النبات: الأوراق والبذور.

المواد الفعالة التى يحتويها الجزء المستخدم طبيا: كالسيوم ـ زيوت أساسية ـ حمض جاما لينولينك ـ حمض لينولينك ـ حمض أوليك ـ حمض بالميثيك ـ بوتاسيوم تانين وهلام نباتى.

المزايا العلاجية للنبات: لسيون بذور لسان الثور يعالج مشاكل البشرة كما أن شراب مغلى البذور مقو للغدة الكظرية ويحقق التوازن للنشاط الغدى ـ كما يحتوى على معادن وأحماض دهنية أساسية مهمة لوظائف القلب والأوعية الدموية ولصحة الجلد والأظافر.

٥٢ ـ المردقوش لمنع تساقط الشعر والمحافظة عليه

الجزء المستخدم من العشبة: السيقان الدقيقة والأوراق والأزهار.

المواد الفعالة فى الأجزاء المستخدمة: زيت عطرى طيار رائحته تشبه النعناع، الفلافونوييدات، المواد التربينية، التانينات، الزيت الثابت، مواد مرة، فيتامينات أ، ب، ج، د، معادن الحديد والكالسيوم والفوسفور والمغنسيوم والمنجنيز والزنك والصوديوم والنحاس والعنصر الفعال الزيت الطيار المستخلص من أوراق وبذور المردقوش لاحتوائه على التربينول، الكارفاكرول، والكافور، البورنيول.

المزايا العلاجية للنبات: يستخدم زيت المردقوش العطرى فى صناعة زيت الشعر والشامبو، لأنه يمنع تساقط الشعر ويحافظ عليه كما يدخل زيت المردقوش فى صناعة العقاقير الطبية المعالجة لعسر الطمث.

٥٣ ـ المريمية لوقف إدرار حليب الأم عند فطامها لطفلها الرضيع

الجزء المستخدم من العشبة: الأوراق التى تجمع قبل الأزهار بفترة قصيرة وتجفف جيدا.

المواد الفعالة فى الأجزاء المستخدمة: تحتوى أوراق المريمية على زيت عطرى طيار وجلوكوسيدات، ومواد راتنجية وأحماض عضوية وشمع وكاروتين، وأحماض أمينية.

المزايا العلاجية للنبات: كابح لإدرار حليب الأم عند المرضعات الراغبات فى فطام أطفالهن عن طريق شراب شاى المريمية بعد تحليته كما أن سائل نبات المريمية يستعمل كمضمضة للفم لتطهير الحلق والفم ومعالجة آلام والتهابات اللثة والحنجرة.

٥٤ ـ ملكة المروج لعلاج التهابات المبيض والأنبوب الرحمى

الجزء المستخدم من العشبة: الجزء النباتى الواقع فوق الأرض والجذور تجفف جيدا وتفرم.

المواد الفعالة فى الأجزاء المستخدمة: جلوكوسيدات، تانينات، فيتامين ج، استرات، حامض الساليسيلك، الفوسفور.

المزايا العلاجية للنبات: يستخدم غسول مهبلى عند الإصابة بالسيلان الأبيض كما يعالج أيضًا التهابات المبيض والأنبوب الرحمى كما يستخدم شراب ملكة المروج المحلى بعد تناول الطعام كمسكن للألم ولعلاج التهابات المفاصل ولتخفيف الحموضة فى المعدة.

٥٥ ـ الناردين لعلاج التقلصات الحيضية

الجزء المستخدم من النبات: الريزومات.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: حمض الخليك ـ حمض البيوتيريك ـ كامنين ـ تشايتنين ـ زيوت أساسية ـ حمض الفورديك ـ جليكوسيدات ـ ماغنسيوم بينين ـ حمض فاليريك ـ فاليرين.

المزايا العلاجية للنبات: يحسن الدورة الدموية ـ ويعالج التقلصات الحيضية كما يفيد فى علاج القلق والإعياء وارتفاع ضغط الدم.

٥٦ ـ النعناع منشط للقدرة الجنسية للنساء ومسكن لآلام الحيض

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق.

المواد الفعالة التى يحتويها النبات: المنتول ـ تربينات ـ تاينات ـ حامض نيكوتين ـ حامض فاليريانى.

المزايا العلاجية للنبات: يستخدم مغلى أوراق النعناع الأخضر بدون سكر الحموضة فى المعدة ـ يستخدم كوكتيل شراب النعناع والقرنفل والحليب المحلى بالعسل فى علاج مشاكل خفقان القلب والرجفان ـ وتستخدم كمادات النعناع ولب الخبز والخل لعلاج التهابات الثدى ـ كما يستخدم كمادات النعناع ودقيق الشعير المطبوخ لعلاج انتفاخات الثدى أما كمادات النعناع ودقيق الفول المطبوخ تستعمل لمعالجة احتقان انتفاخ الثدى الناتج عن تجمع اللبن فيه.

٥٧ ـ الهال (الحبهان) مدر للطمث ومنشط جنسى ومضاد للسمنة

الجزء المستخدم من النبات: الثمار والبذور.

المواد الفعالة فى الجزء المستخدم: زيت الهال الفعال يحتوى على استيات التربينيل، التربينول، السنيول، البورنيول، الكارفول، الليمونين.

المزايا العلاجية للنبات: بذور الهال «الحبهان» تضاف إلى الأطعمة والمشروبات مثل القهوة وهى تساعد على إدرار الطمث المتعثر ومنشط ومنبه جنسى لحواء، ومضاد للسمنة ومخفض للوزن الزائد ومفيد للرجيم المنحف.

٥٨ - الهدال لعلاج الأنزفة الدموية الرحمية ولتقوية عضلات الرحم

الجزء المستخدم طبيا من النبات: الأغصان والأوراق المجففة.

المواد الفعالة فى الجزء المستخدم: قلويدات، اينوزيت، جلوكوسيدات، تانينات، فلافونويدات بروفيتامين «أ»، فيتامين، أحماض عضوية، بروتينات، مواد راتنجية، مادة البتارفنيل اتيلامين، تيرامين.

المزايا العلاجية للنبات: غسول ودش مهبلى من مغلى نبات الهدال يعالج متاعب المهبل والرحم.

وهذا يعود إلى المفعول الجمعى للمواد النشيطة والفعالة بيولوجيا الموجودة فى النبات.

٥٩ - الهليون مدر للحليب عند الأم المرضع وللحفاظ على رشاقة حواء من السمنة

الجزء المستخدم طبيا من النبات: الجذور والسيقان والثمار.

المواد الفعالة فى الجزء المستخدم: تحتوى الساق على التيروزين، والاسباراجين، وحامض الاسكوربيك والحامض العنبرى، أما الجذور فتحتوى على الاسباراجين، والارجينين والصابونيات والفلافونوييدات، والنبات بأكمله يحتوى على الألياف وأملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد وفيتامينات أ، ب١، ب٢، ب ب.

المزايا العلاجية للنبات: يستخدم شراب مغلى جذور الهليون المحلى

لإدرار حليب الأم عند المرضعات كما أنه يساعد فى علاج الضعف الجسدى والفكرى ولمقاومة السمنة.

ملحوظة: يحظر استخدام شراب النبات فى حالات الإصابة بالتهاب الكلى الحاد وفى حالات وجود مشاكل فى المجارى البولية أو التهابات المثانة أو الإصابة بالروماتيزم المفصلى.

٦٠ ـ الهندباء البرية لعلاج حب الشباب وبقع النمش والشعر المدهن

الجزء المستخدم من العشبة: البذور ـ الجذور ـ الأوراق ـ الأزهار.

المواد الفعالة فى النبات: يحتوى النبات على بروتينات ودهنيات وسكريات وفيتامينات ب١، ب٢، ب ب، ج، ك وبذور الهندباء تحتوى على السيلولوز ومواد أزوتية ودهنيات، أما الجذور فتحتوى على الأنيولين. مواد مرة، مواد مخاطية، سكريات، تانينات أملاح معدنية ـ مواد تربينية ـ أما الأزهار فتحتوى على جلوكوسيد كومارينى.

المزايا العلاجية للنبات: يستخدم عصير الهندباء الطازجة كلوسيون لدهن بقع النمش وتنقية وتنظيف البشرة كما يستخدم لغسل الشعر الدهنى وتمثل «الشيكوريا» الهندباء البرية غذاء خاصا لعمل رجيم غذائى لمكافحة السمنة.

٦١ ـ الهيدرا نبات نسائى متنخصص لعلاج التهابات الأعضاء التناسلية ومنع تساقط الشعر ولإدرار الحيض المتعثر

الجزء المستخدم من العشبة: الأوراق.

المواد الفعالة فى الجزء المستخدم: تحتوى أوراق الهيدرا على جلوكوسيدات صابونية، أملاح معدنية، فيتامين أ، كاروتين، تانين، بكتين، راتنجات.

المزايا العلاجية للنبات: يستخدم مغلى أوراق الهيدرا كدش مهبلى لعلاج التهابات الأعضاء التناسلية ولإدرار الحيض المتعثر، كما يستخدم كلوسيون لمنع تساقط الشعر، كما يستخدم كمادات لعلاج بعض الأمراض الجلدية مثل الثآليل والجروح المتقيحة والناتجة عن الحروق.

٦٢- الهيلونياس لعلاج العقم وانتظام الحيض ولتجفيف آلامه

المواد الفعالة فى الجزء المستخدم: كاميليرين - أحماض دهنية.

المزايا العلاجية للنبات: يستخدم مغلى شراب الهيلونياس لموازنة الهرمونات الجنسية وعلاج العقم وعدم انتظام الحيض وعلاج متلازمة ما قبل الحيض.

٦٣- يام برى «بكاكا بريه» لعلاج متلازمة ما قبل الحيض وأعراض سن اليأس

الجزء المستخدم من النبات: الريزومات.

المواد الفعالة فى النبات: أشباه قلويات - ديوسكينى - ديوسجينى - نانين - فيتوستيرولات - سابونيات استيرويديه.

المزايا العلاجية للنبات: يرخى التشنجات العضلية - يعالج التهابات الجهاز التناسلى يعالج كثيرا من العلل النسوية بما فيها متلازمة ما قبل الحيض وأعراض سن انقطاع الطمث.

٦٤- الينسون لزيادة إدرار اللبن عند المرضعات

الجزء المستخدم من النبات: البذور.

المواد الفعالة فى النبات: الابينين - كريوسول - دايانيثول - زيوت أساسية - بروانيثول.

المزايا العلاجية للنبات: ينشط إنتاج اللبن فى الأمهات المرضعات.

الفصل العاشر

وصفات مجربة لجمال حواء

ولتخفيف متاعبها الجنسية

علاج متاعب الجلد والبشرة بالأعشاب والنباتات الطبية

يشكل الجلد خط الدفاع الأول للجسم من الأمراض والأوبئة وهو يشكل غطاء وغلافًا يلف الجسم بأكمله من الخارج، وتعانى حواء كثيرا من مشكلات متعددة فى البشرة والجلد وخاصة مشكلات بشرة الوجه الذى يعتبر مرآة لجمال حواء ووجه حواء وجماله يؤثر على جاذبيتها الجنسية.

علاج تشققات الجلد بالأعشاب والنباتات الطبية

تظهر التشققات عادة على البشرة الجافة والسميكة غالبا وتنتشر بصفة خاصة خلف صوانى الأذنين وفى زوايا الفم وطيات الجيوب الفخذية وطيات ما بين أصابع القدمين وعلى الكفين وأسفل القدم وكذا على الشفتين.

وينصح خبراء الأعشاب بعدم استخدام المياه القاسية «الحارة جدا أو الباردة جدا» أو استخدام الصابون القلوى أو التجفيف العشوائى المهمل بالمنشفة، حيث إن هذه الممارسات تساعد على ظهور تشققات الجلد. وينصحون باستخدام الأعشاب والنباتات الطبية الآتية لعلاج تشققات الجلد.

١ ـ كريم زهور الخرمة لعلاج التشققات

يستخدم زهور نبات الخرمة «مصلح النظر» المجففة لعمل كريم لعلاج تشققات الشفتين واليدين وأسفل القدمين وذلك بإضافة الزهور

الجافة الناعمة لنبات الخرمة «مصلح النظر» إلى الزبد غير المملح بنسبة ١:٢ وخلطها خلطا جيدا ودهان المناطق التى بها تشققات.

٢ـ زهور الأزريون بزيت الزيتون

يمكن عمل دهان من زهور الأزريون المنقوعة فى زيت الزيتون بنسبة ١:١٠ لمدة اثنتى عشرة ساعة ثم تسخينها فى حمام من الماء الساخن لمدة ثلاثين دقيقة وتصفى ويتم دهان الأجزاء التى تعانى من التشققات بمعدل ٣ مرات يوميا.

٣ـ منقوع الأقحوان

يمكن غسل المناطق التى تعانى من التشققات باستخدام منقوع نبات الأقحوان كما يمكن عمل كمادات يومية لمدة ساعة أو نصف ساعة على المناطق التى تعانى من التشققات.

٤ـ منقوع جذور السئفيتون المخزنى

يتم عمل منقوع من جذور نبات السئفيتون المخزنى بوضع ٢٥٠ جراما من جذور العشبة فى لتر ماء لدرجة الغليان ثم تصفيتها مباشرة واستخدام الكمادات الدافئة لعلاج تشققات الكفين والقدمين، ويمكن استخدام عصير جذور النبات الطازجة المخلوطة بعسل النحل بنسبة ١:٢ ويحظر استخدام هذا النبات لعلاج تشققات الشفتين، لأن هذا النبات به نسبة من المواد السامة التى يجب ألا تدخل المعدة.

■ ■ ■

علاج البثور بالأعشاب والنباتات الطبية

تظهر البثور على وجه وجسم حواء لأسباب عديدة ومتنوعة، منها نقص بعض العناصر الغذائية فى الجسم أو لأسباب مرضية عضوية وينصح خبراء الأعشاب بضرورة البحث أولا عن السبب الحقيقى لظهور هذه البثور ثم معالجتها والاتجاه إلى الأعشاب والنباتات الطبية لمعالجة هذه البثور.

١ ـ عصير الثوم

يصف الطب الشعبى العربى عصير الثوم الممزوج بالملح والزيت لعلاج البثور اللينة التى تشبه نقط الحليب على الوجه وتخرج منها عند عصرها إفرازات، وذلك بأخذ عصير ٢٥ فص ثوم فى ٥ جرامات ملح وكمية مناسبة من الزيت ودهان مكان البثور ثلاث مرات يوميا.

٢ ـ عصير حب الرمان

يصف الطب الشعبى العربى عصير حب الرمان الممزوج بالخل لعلاج البثور اللينة، وذلك بعصر كمية مناسبة من حب الرمان مع كمية مساوية من الخل ومزجهما جيدا ودهان مكان البثور بها بمعدل ثلاث مرات يوميا.

٣ ـ عصير الليمون الحامضى

ينصح خبراء الطب الشعبى حواء التى تعانى من البثور فى وجهها بفرك وجهها المتبثر بعصير الليمون الحامض ثم تضعى على مكان الفرك ملحا ناعما مرة صباحا وأخرى مساء.

٤ـ مستحلب القراص

يمكن استخدام مستحلب القراص للتلبيخ به على مكان البثور واستخدام المستحلب بمعدل ملعقتين صغيرتين من القراص لفنجان ماء.

٥ـ مسحوق قشر البلوط

ويمكن استخدام مسحوق قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمرها من ثلاث إلى عشر سنوات، وتذرى من هذا المسحوق الناعم على مكان البثور بمعدل ثلاث مرات يوميا.

٦ـ عشبة الكنبات الصيفية

يمكن لحواء غسل البثور بماء مغلى عشبة الكنبات الصيفية والتى يتم عملها بوضع ملعقة متوسطة من العشبة فى فنجان من الماء المغلى وغسل البثور بها.

٧ـ البابونج والبيلسان للبثور الصغيرة

البثور المثيرة للحكاك والتى حولها احمرار ينصح خبراء الأعشاب بمعالجتها بمخلوط من مغلى أعشاب البابونج والبيلسان بنسبة ١:١ فى مقدار لتر ماء لكل ١٠٠ جرام من أعشاب البابونج والبيلسان.

■ ■ ■

علاج الطفح الوردى بالأعشاب والنباتات الطبية

الطفح الوردى ينتج عن اختلال فى عمل الأوعية الدموية السطحية للوجه أو اختلال الجهاز العصبى التلقائى، ويبدأ بالتدريج بظهور بقع وردية على الوجه تظهر أحيانا ثم تختفى أحيانا لتظهر من جديد، وغالبا ما يصيب حواء فى عمر يناهز ٣٠ ـ ٣٥ عاما ويلاحظ زيادة احمرار الوجه عند تناول حواء للأطعمة أو المشروبات الساخنة، وكذلك عند الانفعالات العاطفية أو الخجل. ولا يترافق معه فى معظم الحالات آلام ذاتية مميزة ولكن من الممكن أن تشعر حواء بارتفاع فى درجة حرارة الوجه وبعض التوترات النفسية عليها.

وينصح خبراء الأعشاب حواء عندما تشعر باحمرار الوجه البدء فى عمل كمادات باستخدام عصير النباتات الآتية:

١ ـ منقوع أويسة العنب الأسود

يتم عمل منقوع أويسة العنب الأسود بنقع الثمار المجففة فى الماء الساخن بمقدار ٢٥٠ جراما لكل لتر ماء وبعد عشرين دقيقة تصفى الثمار ويؤخذ عصير الثمار ويبلل بمنديل يوضع على الوجه فى صورة كمادات لمدة خمس عشرة دقيقة كل يومين ولمدة شهر بعدها تزول البقع الحمراء من على الوجه بإذن الله.

٢ ـ منقوع ثمار ورد السياج

يتم عمل منقوع ثمار ورد السياج بنقع الثمار المجففة فى الماء

الساخن بمقدار ٢٥٠ جراما لكل لتر ماء ثم تعصر الثمار ويبلل المنديل بالعصير يوضع على الوجه فى صورة كمادات لمدة خمس عشرة دقيقة كل يومين ولمدة شهر تقريبا.

٣ ـ عصير الصبار

يتم عصر نبات الصبار وتطوى قطعة من الشاش أو القماش عدة طيات وتبل بعصير الصبار الذى يتم حله بالماء الساخن بنسبة ١:١ ثم تعصر قطعة الشاش وتوضع على الوجه لمدة خمس عشرة دقيقة كل يومين ولمدة شهر تقريبا.

٤ ـ عصير ثمار توت العليق

تنقع الثمار المجففة فى الماء الساخن بنسبة ١٠:١ وتترك فى الماء الساخن لمدة نصف ساعة تقريبا ثم تعصر الثمار ويبلل العصير بمنديل يوضع على بشرة الوجه لمدة خمس عشرة دقيقة كل يومين لمدة شهر تقريبا.

٥ ـ منقوع الاخيليا ذات الألف ورقة

يستخدم منقوع الاخيليا ذات الألف ورقة ككمادات لعلاج الطفح الوردى على أن تبدل الكمادات كل عشر دقائق وأن يستمر تبديل الكمادات لمدة نصف ساعة، ويتم عمل هذه الكمادات يوما بعد يوم ولمدة شهر تقريبا.

٦ ـ منقوع أزريون الحدائق

لعلاج الطفح الوردى تؤخذ ملعقة كبيرة من منقوع أزريون الحدائق مع الكحول بنسبة ١٠:١ ويخلط مع نصف كوب من الماء ويتم عمل كمادات على مناطق الوجه التى بها احمرار وتلك التى تعانى أيضا من وجود البثور.

علاج حب الشباب بالأعشاب والنباتات الطبية

يظهر حب الشباب بصفة عامة فى مرحلة الشباب وعندما تبدأ الغدد الدهنية فى إفراز الدهون بكثافة ويُصاب به أصحاب البشرة الدهنية بصفة خاصة.

ولا يقتصر ظهور حب الشباب عند البعض على مناطق الوجه فقط، مثل الجبين والأنف وتحت الذقن والخدين بل وعند البعض فى القسم العلوى من الصدر وعلى الظهر. وقد تكون الحبوب مصحوبة ببثور ملتهبة أو رؤوس سوداء، ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج حب الشباب باستخدام الأعشاب والنباتات الطبية.

١ ـ منقوع جذور الخطمية المائى

تستخدم جذور نبات الخطمية لعلاج حب الشباب المصحوب ببثور ملتهبة حيث يتم خلط جذور نبات الخطمية بالماء الساخن وتصفيتها بعد نقعها لمدة ثلاثين دقيقة بشاشة ناعمة ثم يستخدم العصير الناتج ككمادات على مناطق الوجه المتضررة وتوضع على الحبوب من ٥ ـ ٦ مرات متتالية بفاصل زمنى بين المرة والأخرى ١٠ دقائق تقريبا وتكرر الكمادات مرتين يوميا لمدة أسبوع.

٢ ـ عصير الليمون الصافى

يستخدم عصير الليمون الصافى كمطهر للحبوب من الجراثيم، وذلك عن طريق شطف الوجه بعصير الليمون مع الماء بكميات متساوية ثم غسل الوجه بالماء الفاتر بعد ذلك.

٣ـ لبخة أوراق الخس

تستخدم لبخة من مغلى أوراق الخس الطازجة فى الماء فى عمل لبخة دافئة توضع على الحبوب والبثور، وثبت أنها تساعد على تصريف الدهون الزائدة من حبوب الوجه.

٤ جذور الأرقيطون

يستخدم مغلى جذور الأرقيطون الجافة بمقدار ملعقة صغيرة من الجذور الجافة والمقطعة إلى أجزاء صغيرة فى فنجان من الماء المغلى لبضع دقائق ثم تصفيته ودهان الحبوب بها.

٥ـ منقوع الصعتر البرى القصير

يستخدم منقوع الصعتر البرى القصير ذو الورق الرفيع بمعدل ملعقة فى كوب ماء مغلى يترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويُغسل به مناطق الحبوب بمعدل مرتين يوميا ولمدة أسبوع.

٦ـ قناع البابونج وقشر اللوز

لعلاج حب الشباب يمكن عمل قناع للوجه من ٣ ملاعب من مغلى أوراق البابونج وأربع ملاعق من مسحوق قشر اللوز ومقدار كوب ماء مقطر وخلط المكونات جيدا ودهان الوجه ومناطق الحبوب بها وترك القناع لمدة تتراوح ما بين ٢٠ ـ ٢٥ دقيقة حتى يجف ثم قومى بغسل الوجه بالماء الفاتر بعد ذلك.

٧ـ قناع الخيار والجلسرين

يستخدم هذا القناع لعلاج حب الشباب والبثور، ويتكون من مهروس خيارتين وملعقة من الدقيق وملعقة جلسرين وخلط هذه المكونات جيدا ثم دهان الوجه ومناطق الحبوب ويترك على الوجه حوالى نصف ساعة حتى يجف، ثم قومى بغسل الوجه بالماء الفاتر.

علاج بشرة الوجه بالأعشاب

علاج بشرة الوجه الجافة بالأعشاب والنباتات:

صاحبات البشرة الجافة عليهن استعمال صابون لغسيل الوجه يحتوى على الجلسرين كما يجب عليهن أن يضعن طبقة رقيقة من زيت الزيتون الدافئ عقب غسل الوجه بصابون الجلسرين وتجفيفه.

ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج متاعب بشرة الوجه الجافة للحفاظ عليها وإكسابها الطراوة واللمعان المطلوبين منها:

١ ـ عجينة حبوب الفاصوليا البيضاء

ويتم عمل عجينة الفاصوليا البيضاء بوضع فنجان من حبوب الفاصوليا البيضاء فى نصف لتر من الماء البارد من المساء حتى الصباح ثم تطبخ الحبوب حتى تنضج ثم تدعك فى منخل وتؤخذ عجينتها وتمزج بعصير ليمونة صغيرة وثلاث ملاعق من زيت الزيتون ثم يطلى الوجه بالمزيج لمدة عشرين دقيقة قبل أن يزول بالماء الفاتر ثم يغسل الوجه مرة أخرى بالماء البارد.

٢ ـ البطاطس المسلوقة بالحليب

تستخدم عجينة البطاطس المسلوقة المضاف إليها الحليب وصفار البيض لطلاء وجه صاحبات البشرة الجافة وذلك بسلق حوالى ١٥٠ جراما من البطاطس غير المقشرة فى الماء ثم هرسها وإضافة صفار بيضة بعد أن تبرد تماما وكمية من الحليب حتى يصبح المزيج رخوا ثم يسخن داخل وعاء إلى أن يصير عجينة لينة يطلى بها الوجه لمدة

عشرين دقيقة ثم يزال الطلاء بالماء الفاتر ثم يغسل الوجه مرة أخرى بالماء البارد.

٣ ـ عصير قرع العسل

يؤخذ ثمرة من ثمار قرع العسل ويستخدم حوالى ٥٠٠ جرام منها يتم عصره ثم يؤخذ العصير ويطلى به الوجه ويترك على الوجه عشرين دقيقة ثم يزال الطلاء بالماء الفاتر ثم يغسل الوجه مرة أخرى بالماء البارد.

■ ■ ■

علاج بشرة الوجه الحساسة بالأعشاب والنباتات الطبية

للبشرة الحساسة وضع خاص وطرق عناية فائقة، وينصح خبراء الأعشاب صاحبات البشرة الحساسة بالقيام بإحدى هذه الوصفات من أجل نقاء البشرة الحساسة وإكسابها النضارة المطلوبة:

ـ زيت السمسم وبذر المشمش

يمكن دهان البشرة الحساسة بمزيج من ملعقتين من زيت بذر المشمش وزيت السمسم وملعقة من الزبد غير المملح وملعقة من الماء المقطر ووضع المزيج فى وعاء نظيف واستخدامه لتنظيف البشرة يوميا آخر النهار وقبل النوم.

ـ عسل أبيض بالبيض

صاحبات البشرة الحساسة يمكنهن القيام بعمل ماسك للوجه من بياض بيضتين مع ملعقتين عسل نحل ووضعهما على الوجه لمدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء الدافئ ثم الماء البارد.

ـ عصير الخيار الصافى

يستخدم عصير الخيار الطازج الصافى لتنقية البشرة الحساسة وإكسابها النضارة والحيوية ويطلى لهذا الغرض الوجه بالعصير كل مساء ويترك طوال الليل.

ـ مغلى الصعتر المزهر

يمكن استخدام مغلى فروع الصعتر المزهر بغلى ٢٥٠ جراما فى لتر ماء لمدة ربع ساعة وغسل الوجه بها مرة كل مساء.

ـ زيت الزيتون وصفار البيض

يمكن عمل ماسك للبشرة الحساسة بمزج صفار بيضة بعصير ليمونة صغيرة وملعقة من زيت الزيتون وطلاء البشرة بهذا المزيج لمدة نصف ساعة ثم يزال بالماء الفاتر ويغسل الوجه بالماء البارد.

■ ■ ■

٢٤٨علاج بشرة الوجه الدهنية بالأعشاب والنباتات الطبية

ننصح صاحبة البشرة الدهنية بغسل وجهها بصابون مطهر ثم دهان الوجه بسائل يحتوى على ٥٠٪ كحول و٥٠٪ أثير كما ننصح صاحبات البشرة الدهنية بالقيام بإحدى الوصفات التالية للتخلص من متاعب الوجه التى يعانى منها صاحبات البشرة الدهنية:

١ ـ دهان الوجه بزيت البندق

يمكن بعد غسل الوجه بصابون مطهر القيام بدهان الوجه بزيت البندق بعد تحفيفه بالماء المقطر بنسبة ١:٢.

٢ ـ دهان الوجه بعصير الفراولة

ثبت أن دهان البشرة الدهنية بعصير الفراولة يكسبها رونقا وانتعاشا جميلا ويكفى ٢٥٠ جراما من الفراولة وعصرها ودهان الوجه بها وتركه على الوجه ٢٠ دقيقة مرة واحدة يوميا.

٣ ـ مسحوق حبوب البازلاء

يمكن عمل دهان للوجه من مسحوق حبوب البازلاء وذلك بوضع ملعقتين كبيرتين من مسحوق حبوب البازلاء فى كوب ثم توضع أيضا ٣ ملاعق من الحليب وخلطها جيدا مع مسحوق البازلاء لتكوين عجينة لينة ثم طلاء بشرة الوجه بتلك العجينة، وتركها على الوجه حتى تجف تماما ثم يزال بعد ذلك بالماء الساخن ثم بغسل الوجه بالماء الفاتر.

آلام الثدى والتهاباته وعلاجها بالأعشاب

تعانى حواء فى كثير من الأحيان من آلام فى الثديين وأحيانا حدوث التهابات بهما، ولتلك الآلام والالتهابات أسباب كثيرة ومتنوعة ومختلفة، ومن الممكن والمحتمل أن تعانى حواء من انتفاخ وألم بالثديين خلال الأسبوع السابق للحيض بسبب التغير الهرمونى فى الجسم خلال تلك الفترة، وقد يكون الألم الذى تعانى منه حواء فى الثديين نتيجة وجود التهابات بهما، وعند الأمهات المرضعات قد تكون آلام الثديين والتهاباتهما بسبب عدم الإفراغ الكافى للبن خلال فترة الرضاعة.. ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج آلام الثدى والتهاباته باستخدام الأعشاب والنباتات الطبية.

أ ـ لبخة أوراق الخروع بالخل

وفيها يتم أخذ حوالى ١٥٠ جراما من أوراق الخروع الطازجة ويتم مزجها بنفس حجمها خلا ثم يتم تدليك الثديين بتلك اللبخة، وهذه الطريقة منتشرة فى الريف المصرى لعلاج التهابات الثديين وتسكين آلامهما.

ب ـ لبخة كيس الراعى الجافة

يعالج التهابات الثدى فى كثير من بلاد المشرق بعمل لبخة جافة من عشبة كيس الراعى «جراب الراعى» بين طبقتين من الشاش وتغيير اللبخة يوميا لمدة أسبوع.

ج ـ لبخة القسطل ودقيق الشعير

يعالج الطب الشعبى التهابات الثدى الناتجة عن تعقد اللبن داخله بلبخة ساخنة من مزيج من ثمار القسطل «قسطل الفرس» ودقيق الشعير والخل.

د ـ لبخة أوراق النعناع بلباب الخبز

فى الريف المصرى تنتشر ظاهرة علاج التهابات الثدى بصفة عامة باستخدام لبخة من أوراق النعناع الطازجة المهروسة جيدا والمخلوطة بلباب الخبز الفينو الأبيض والمخلوطة مع الخل بكميات متساوية المقادير والمحضر حديثا وتوضع اللبخة فوق موضع الالتهاب وتثبت باللاصق ويتم تغيير هذه اللبخة مرتين يوميا ويداوم عليها لمدة أسبوع حتى يزول الالتهاب تماما.

هـ ـ ضماد الكرفس

ثبت أن ضماد الكرفس الطازج بوضعه على الثدى الملتهب مرتين يوميا يمكن أن يزيل الالتهاب فى مدة أقصاها أسبوع مع مداومة القيام بتلك الوصفة.

و ـ لبخة من البطاطس المسلوقة

فى بعض المناطق الريفية يتم علاج التهابات الثدى بعمل لبخة من البطاطس المسلوقة المهروسة ووضعها على الثدى مع تغيير اللبخة مرتين يوميا والمداومة عليها لمدة أسبوع على الأكثر.

ز ـ زيت القمح والمشمش

فى بعض مناطق الصين يتم علاج التهابات الثدى باستخدام مخلوط من زيت القمح وزيت المشمش بكميات متساوية وخلطهما جيدا ثم يستخدم الخليط الدافئ فى تدليك الثديين برقة لتخفيف الالتهابات وتسكين الألم، ويراعى القيام بهذا التدليك مرة واحدة فقط يوميا.

متاعب الثدى عند حواء
وعلاجها بالأعشاب والنباتات الطبية

الثدى من أكثر مناطق الجسم حساسية عند حواء، ويتكون أساسا من غدة تحيط بها الدهون وتغطى من الخارج بحلمة حولها هالة صغيرة.

وترتبط متاعب الثدى عند حواء أساسا بالتغيرات الهرمونية التى تحدث فى الجسم نتيجة البلوغ والدورة الشهرية والحمل والولادة وإرضاع الطفل وفطامه، كما ترتبط متاعب الثدى أيضا بالنظافة الشخصية أو استخدام ملابس غير مناسبة.

وهناك متاعب ومشاكل للثدى لا يفيد فيها على الإطلاق العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية، بل يلزم فيها فقط التدخل الجراحى مثل تضخم حجم الثدى وكبره عن المعدل الطبيعى المألوف مما يسبب آلاما نفسية لحواء، ويمكن أن يؤدى أيضا إلى آلام عضوية فى الظهر مثلا. كذلك صغر حجم الثدى أو ضموره عن المعدل الطبيعى المألوف بصورة ملفتة للانتباه. وهناك حالة ثالثة تستدعى التدخل الجراحى وهى عدم وجود ثدى نهائيا سواء فى الجهة اليمنى أو اليسرى وما عدا هذه الحالات الثلاث فإن المتاعب الأخرى للثديين مثل التهابات الثدى وآلامها وتشققات الحلمات واحتقان الثديين بسبب تجمد اللبن وتعقده بداخل الثدى وغيرها من المتاعب والمشاكل استطاع الطب الشعبى معالجتها باستخدام الأعشاب والنباتات الطبية.

علاج تشققات حلمة الثدى بالأعشاب

تشققات حلمة الثدى قد تظهر عند حواء خلال فترة الحمل بسبب إهمال الحامل لنظافة ثدييها فى الفترة التى يبدأ فيها خروج سائل الكولستروم، وهذا السائل يميل للون الأصفر ويبدأ إفرازه عادة ابتداء من الشهر الرابع من الحمل.

والوقاية من تشققات حلمة الثدى يبدأ مبكرا مع شهور الحمل الأولى، وعلى حواء غسل الثديين يوميا بالماء والصابون ودهان الحلمة بكريم مرطب مثل زبدة الكاكاو للحماية من الجفاف والتشققات.

وصفات للوقاية من تشققات حلمة الثدى باستخدام الأعشاب والنباتات الطبية:

١ ـ دهان الحلمة بعصير الليمون وزيت الزيتون

ويستخدم عصير ليمونتين على مقدار مثيله من زيت الزيتون ويتم دهان حلمة الثدى بطبقة خفيفة من ذلك الخليط.

٢ ـ دهان الحلمة بزيت القمح وزيت البابونج

يستخدم لذلك ملعقة من زيت القمح وملعقة من زيت البابونج وملعقة من زبدة الكاكاو وتذاب زبدة الكاكاو على نار هادئة ثم يخلط زيت القمح وزيت البابونج ويحفظ المستحضر فى زجاجة لدهان حلمة الثدى يوميا.

وصفات لعلاج تشققات حلمة الثدى باستخدام الأعشاب والنباتات الطبيعية:

إذا ما التهبت حلمة الثدى أو تشققت فهناك عدة وصفات لعلاج

تشققات حلمة الثدى منها ما يلى:

١ ـ لعلاج التهاب حلمة الثدى وقت الرضاعة يوضع عليها قطعة من القطن المبلل بالجلسرين ومحلول البواركس بنسبة ١:١ ويغير عليها باستمرار وبعد كل رضاعة يعاد وضع الجلسرين والبواركس ثم الغسل جيدا قبل الإرضاع.

٢ ـ يمكن دهان حلمة الثدى المتشققة بزيت الخروع دهانا خفيفا وهذه الوصفة تعالج التشققات والالتهابات وتساعد على زيادة إفراز اللبن.

٣ ـ منقوع ورق الصقر البرى بمعدل ملعقة صغيرة فى كوب ماء فاتر ثم تُكمد.

٤ ـ لبخة من أوراق النعناع الطازجة ولباب الخبز الأبيض الفينو والخل على أن تكون المقادير ممزوجة تماما وتوضع اللبخة فوق موضع الالتهابات وتثبيت اللبخة بقطعة من القماش والشاش والبلاستر.

٥ ـ لبخة من مسحوق الحلبة وزيت الخروع تستخدم لعلاج خراجات الثدى المتقرحة وذلك بوضع مسحوق الحلبة الناعم والمطحون طحنا جيدا مع مقدار مناسب من زيت الخروع فوق مكان التشققات والتقرحات.. مع التطهير المستمر عقب كل لبخة بمحلول البوريك أو مصفى مغلى أوراق أزهار البابونج.

٦ ـ مرهم أزريون الحدائق لعلاج تشققات حلمة الثدى، ويمكن الحصول على المرهم جاهزا من الصيدليات وعند باعة الأعشاب كما يمكن تجهيزه بمزج أوراق الزهر المهروسة بكمية مناسبة من الزبد غير المملح أو بمزج عصير العشبة الفضة بخمسة أمثال وزنها من الزبد غير المملح، ويلاحظ أن هناك بعض الآلام عند بداية استخدام المرهم لا تلبث أن تزول بعد مدة من الاستخدام.

٧ ـ مرهم خليط الأعشاب لعلاج تشققات حلمة الثدى ويتكون من ٥ جرامات من أوراق زهر الأزريون و٣ جرامات من كل من عشبة كنبات الحقول وجذور عشبة القوى وزهرة البابونج وغلى هذا الخليط من الأعشاب لمدة ربع ساعة فى ربع لتر من الماء ثم إضافة ملعقة من الزبد غير المملح والغلى ببطء إلى أن يتم تبخر الماء كله.

٨ ـ عصير عشبة اخيليا أم الألف ورقة ويستخدم عصير العشبة الفضة الطازجة لمعالجة تشققات حلمة الثدى بالتكميد أو الدهان.

تجارب علاجية ناجحة لعلاج تشقق حلمة الثدى موضعيا باستخدام النباتات والأعشاب الطبية:

أ ـ استعمال عصير البصل طلاء بمعدل مرتين يوميا.

ب ـ استعمال زيت حب العزيز أو زبدة الكاكاو أو زيت الزيتون طلاء بمعدل مرتين يوميا.

■ ■ ■

علاج قلة إدرار اللبن عند المرضعات

تعانى بعض السيدات من قلة كمية اللبن أثناء الرضاعة ويصف الطب الشعبى عدة وصفات تساعد المرضعات على إدرار اللبن، وأشهر الأعشاب والنباتات المدرة للبن:

١ ـ الينسون وهو يدر اللبن أكلا وشربا.

٢ ـ الشونيز إذا شرب أدر اللبن.

٣ ـ دشيش القمح إذا طبخ وأكل أدر اللبن.

٤ ـ الكمون ـ مغلى شراب الكمون يدر اللبن.

٥ ـ الحمص ـ أكل الحمص «حبوب الحمص» تدر اللبن.

٦ ـ الفجل ـ الإكثار من أكل الفجل يدر اللبن.

٧ ـ السلق يدر اللبن إذا أكل مسلوقا أو مطبوخا.

٨ ـ الحلبة ـ الشمر ـ الكراوية ـ حشيشة الدينار . الدبسم ـ الشبت ـ المقدونس ـ أبوحنجر ـ لسان الثور ـ النعناع ـ كلها أعشاب تساعد على زيادة إدرار لبن الثدى للمرضعات ويمكنك أن تختارى منها ما تشائين وتجهزى مشروبك المفضل الذى يساعد على زيادة إدرار اللبن.

أشهر الوصفات المستخدمة لزيادة إدرار اللبن لدى المرضعات:

١ ـ مغلى الشمر

ويتم عمل المغلى بوضع ملعقة صغيرة من العشبة فى إناء به مقدار

كوب من الماء ويوضع على نار هادئة حتى درجة الغليان ويترك يغلى لمدة دقيقتين ثم يصب ويقلب جيدا ويغطى ويترك ربع ساعة ثم يصفى ويحلى حسب الحاجة ويشرب منه. وهو شراب مغذى لاحتوائه على فيتامينات أ، ب، ج، وأملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد والبوتاسيوم التى تفيد حواء وخاصة فى فترة إرضاع الطفل.

٢ ـ مستحلب الريحان

يحضر مستحلب الريحان بوضع ملعقة كبيرة من مخلوط مفروم بذور وأوراق الريحان فى كوب ثم صب ماء مغلى عليه ثم تقليبه جيدا ويغطى لمدة ربع ساعة ثم يُشرب بعد ذلك، ويمكن تحليته حسب الرغبة، ويفضل تناول كوب عقب كل وجبة غذائية لأن مستحلب الريحان يعمل على تسهيل عملية الهضم وزيادة إدرار لبن المرضعات.

٣ ـ زيت الحلبة

وهذا الزيت يباع جاهزا بالصيدليات وفى محال بيع الأعشاب، والطريقة المثالية المتبعة فى استعمال هذا الزيت هى إعطاء الأم القائمة بالرضاعة حوالى ٢٠ نقطة من الزيت طوال اليوم موزعة على ثلاث فترات، ويمكن إضافة تلك النقط إلى الشراب أو الأكل عموما بمعدل لا يزيد على ٥ ـ٧ نقط فى المرة الواحدة.

٤ ـ مستحلب بذور الكراويا

ويحضر مستحلب بذور الكراويا بوضع ملعقة صغيرة من بذور الكراوية المطحونة فى كوب زجاجى مع إضافة الماء المغلى عليها وتقليبها جيدا ثم تغطيتها لمدة ربع ساعة وتشرب وهى فاترة بمعدل كوب بعد الغداء وآخر بعد العشاء وعدم الزيادة فى المقادير نظرًا لأن الكراوية ملين طبيعى.

٥ ـ كوكتيل الينسون والكراوية والشمر

ويتم تحضير هذا الكوكتيل بوضع ملعقة صغيرة من كل الينسون والكراوية والشمر فى كوب زجاجى ويصب عليها الماء المغلى وتغطى وتصفى وتحلى حسب الحاجة ويشرب منه مقدار كوب مع الإفطار وآخر بعد الغداء وثالث بعد العشاء وهى من أفضل الوصفات التى تساعد المرضعات على إدرار اللبن.

٦ ـ الكمون بالعسل

إذا ما أضيف إلى مغلى بذور الكمون العسل والسمن فإنه يزيد من إدرار اللبن لدى المرضعات، ومغلى الكمون يكون بمعدل ملعقة كمون على كوب ماء.

٧ ـ حمص باللبن الحليب

إذا طبخ الحمص مع لبن حليب وتم شربه بواسطة الأمهات المرضعات صباحا ومساء فإنه يزيد من إدرار اللبن فضلا عن فوائد اللبن الصحية المتمثلة فى غناه بالكالسيوم والفيتامينات اللازمة للمرضعات.

■ ■ ■

تجارب علاجية ناجحة لإدرار اللبن فى الثدى للمرضعات باستخدام الأعشاب والنباتات الطبية

أ ـ تناول البقدونس أو الجرجير أو الشبت أو الفجل أو الكرات الطازج بمعدل مرة واحدة يوميا على الأقل.

ب ـ تناول التين أو حب العزيز أو الحمص الطازج بمعدل مرة واحدة يوميا على الأقل.

ج ـ تناول كوب من شراب الحلبة أو حبة البركة أو زهرة الريحان أو الشمر أو الكراويا أو الكمون أو الينسون المحلى بعسل النحل ٣ مرات يوميا.

«وقد حققت هذه التجارب نتائج باهرة وملحوظة فى زيادة إدرار اللبن لدى المرضعات اللاتى تم إجراء التجارب السريرية عليهن فى مستشفيات الولادة والأطفال».

■ ■ ■

علاج احتقان الثديين بالأعشاب

تعانى حواء من احتقان الثديين وجمود اللبن فى الثدى وقد يحدث ذلك فى بعض الحالات قبل فطام الطفل، ولكن أكثر حالات جمود اللبن فى الثدى واحتقان الثديين يكون عقب فطام الطفل، ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج احتقان الثديين باللبن.

١ ـ لبخة السمسم

يؤخذ حوالى ١٠٠ جرام من بذور السمسم ويتم طحنها تماما حتى تصير ناعمة جدا ثم تعجن بملعقتين من السمن البلدى ويتم تضميد الثدى المحتقن بها مع تغيير اللبخة يوميا ولمدة ثلاثة أيام بعدها سيتم تحلل اللبن المحتقن بالثدى بإذن الله.

٢ ـ لبخة بذر الكتان

يؤخذ حوالى ١٠٠ جرام من بذور الكتان ويتم طحنها تماما حتى تصير ناعمة جدا ثم تعجن بمقدار مناسب من الخل حتى تصير عجينة لينة، يتم تضميد الثدى المحتقن بها مع تغيير اللبخة يوميا ولمدة ثلاثة أيام بعدها سيتم تحلل اللبن المحتقن بالثدى بإذن الله.

٣ ـ لبخة نخالة الحنطة

يؤخذ حوالى ١٠٠ جرام من نخالة الحنطة (الردة) ثم تعجن بمقدار مناسب من الخل حتى تصير عجينة لينة ثم يتم تضميد الثدى المحتقن باللبن بها مع تغيير اللبخة يوميا ولمدة ثلاثة أيام بعدها سيتم تحلل اللبن المحتقن بالثدى بإذن الله.

٤ ـ الطلاء بزيت النعناع

ثبت أن طلاء الثدى المحتقن بزيت النعناع مرتين يوميا يمكن أن يعالج بفاعلية احتقان الثديين باللبن عند المرضعات.

٥ ـ الطلاء بمغلى الينسون

يمكن طلاء الثديين بمغلى حب الينسون الناعم وذلك بغلى خمس ملاعق كبيرة فى الماء حتى تصير فاترة ويكمد بها ثدى المرأة التى تعانى من احتقان الثديين بالحليب وذلك بمعدل مرتين يوميا.

٦ ـ أوراق زهر الشمار الأخضر

يتم أخذ حوالى ١٠٠ جرام من ورق زهر الشمار الأخضر وتدق وتوضع على الثديين بشكل لصقة على أن يتم تغييرها يوميا ولمدة ثلاثة أيام فإنها نافعة فى علاج احتقان الثديين باللبن عند المرضعات.

٧ ـ أوراق النعناع الأخضر

يتم أخذ حوالى ١٠٠ جرام من أوراق النعناع الأخضر وتدق وتوضع على الثديين بشكل لصقة على أن يتم تغييرها يوميا ولمدة ثلاثة أيام فإنها نافعة فى علاج احتقان الثديين باللبن عند المرضعات.

■ ■ ■

متاعب الثدى عند الفطام وعلاجها بالأعشاب

متاعب الثدى تؤثر على حيوية حواء وعلى كفاءتها الجنسية ولابد من علاجها

علاج استمرار الحليب فى الثدى بعد الفطام

يعتبر استمرار إدرار الثدى للحليب رغم فطام الطفل من أكبر المشاكل التى تؤرق حواء، ويصف الطب الشعبى عدة وصفات مؤكدة تعمل على عدم إدرار اللبن بعد الفطام.

أ ـ مستحلب القصعين

ويؤخذ منه مقدار قليل دون الإكثار وبمعدل ملعقة صغيرة فى فنجان ماء يشرب مرة واحدة فى اليوم.

ب ـ أوراق الشوفان الغضة

يمكن للأم التى قامت بفطام ابنها وتعانى من استمرار إدرار اللبن بعد الفطام القيام بوضع بعض أوراق الشوفان الغضة (الصابحة) المدقوقة وتثبتها على الصدر لمدة ثلاثة أيام متتالية مع تغيير الأوراق يوميا وغسل الثديين جيدا.

ج ـ لصقة البقدونس

يصف الطب الشعبى لصقة من سيقان وأوراق البقدونس المفرومة وتثبيتها على الثديين فى حالة استمرار الحليب فى صدر الأم المرضع بعد الفطام.

د ـ لبخة الكمون المدقوق

الكمون المدقوق إذا عجن بخل وضمد به الثديان فإنه يقطع اللبن وهى وصفة مجربة ويقوم بعملها كثير من النساء فى القرى المصرية.

هـ ـ لبخة الحلبة الناعمة

وهى من الوصفات الشهيرة التى يتم عملها على نطاق واسع لمنع إدرار اللبن فى الثديين عقب الفطام، وفيها يتم طحن بذور الحلبة الجافة وعجنها بالماء ثم تضميد الثديين بها وتغيير اللبخة يوميا لمدة أسبوع.

■ ■ ■

متاعب المهبل وعلاجها بالأعشاب

متاعب المهبل عند حواء تقف عقبة دون استمتاعها هى وزوجها بالجنس ويمكن إيجاز أشهر متاعب المهبل فيما وعلاجها فيما يلى:

إلتهابات المهبل وعلاجها بالأعشاب

تعتبر التهابات المهبل من أكثر المتاعب الأنثوية انتشارا بين بنات حواء على مستوى العالم، وأعراض التهابات المهبل أو التهاب الغشاء المخاطى المبطن للمهبل تشمل بعض أو كل الأعراض التالية:

١ - حرقان.

٢ - الإحساس بالحكة «الرغبة فى الهرش».

٣ - إفرازات غير طبييعية من المهبل.

والأسباب الرئيسية لالتهابات المهبل يمكن أن تكون بسبب البكتيريا أو العدوى الفطرية أو نقص فيتامين «ب» أو وجود ديدان معوية أو التهيج من كثرة غسيل المهبل أو استخدام بخاخات إزالة الرائحة.

والتهابات المهبل المعدية تنشأ من الترايكوموناس وجراثيم السيلان أو غير ذلك من الميكروبات والطفيليات التى يتم انتقالها بالعدوى الجنسية، وهناك أسباب أخرى لالتهابات المهبل منها قلة العناية بالنظافة الشخصية أو ارتداء الملابس الضيقة الخالية من المسام.

كما ثبت أن الحمل ومرض السكر واستعمال المضادات الحيوية تسبب خللا فى التوازن الطبيعى للجسم يمكن أن يساعد على خلق بيئة

تجعل الجراثيم أو الكائنات المعدية تنمو وتنتعش.

وثبت أن استخدام حبوب منع الحمل يمكن أن يكون سببا فى التهابات المهبل، والتهابات المهبل المعدية قد تنتقل ذاتيا بمعنى أن حواء قد تنقلها بنفسها من الشرج إلى فتحة المهبل أثناء الاغتسال لأن هذه الخمائر تعيش بصورة طبيعية فى الأمعاء والشرج لذلك يراعى دائما أن تتم حركة الغسل أو التجفيف للمهبل فى الاتجاه من الأمام للخلف وليس العكس، وهناك أيضا التهاب المهبل الضمورى.

والتهابات المهبل بشتى صورها يمكن أن تؤدى إلى تكوين التصاقات وقابلية عالية للعدوى وتزداد عندئذ أعراض الحكة والحرقان والجماع المؤلم وقد يوجد. أيضا إفرازا مائيا خفيفا مشوبا أحيانا بالدم.

وينصح خبراء أمراض النساء كل حواء من أجل المساعدة على علاج التهابات المهبل القيام بالآتى:

١ ـ عدم استعمال أنواع الغسول التى لها رائحة ويمكنك أن تستخدمى الماء العادى الدافئ أو الماء المضاف إليه كبسولتان من البكتيريا الحامضية ويمكنك إضافة ملء ملعقة صغيرة من عصير الثوم الطازج وإضافتها لماء الغسول.

٢ ـ لا تستخدمى الكورتيزونات أو حبوب منع الحمل حتى تتحسن حالة الالتهابات، لأن حبوب منع الحمل من الممكن أن تفسد التوازن الخاص بالكائنات الحية الدقيقة فى الجسم.

٣ ـ لتخفيف الشعور بالحكة افتحى كبسولة من فيتامين «أ» وادهنى الزيت فوق المنطقة المصابة بالالتهابات ويمكنك أيضا استخدام كريم فيتامين «أ» للغرض نفسه.

٤ ـ يمكنك استخدام خل التفاح النقى فى ماء الحمام عند الاغتسال

وذلك بوضع ٣ أكواب من خل التفاح فى ماء البانيو واغمرى نفسك فى الماء لمدة ٢٠ دقيقة ودعى الماء يندفع إلى المهبل.

٥ ـ احرصى على بقاء منطقة المهبل دائما نظيفة وجافة وارتدى دائما الملابس الداخلية القطنية البيضاء التى تمتص الرطوبة وتسمح بتهوية الجسم من الداخل وتجنبى تماما الملابس الضيقة والمصنوعة من ألياف صناعية واحرصى على ألا تقضى أى وقت وملابسك مبللة مهما كانت الأسباب.

٦ ـ أكثرى من تناول الزبادى العادى الذى يحتوى على خميرة حية، فهذا من شأنه أن يقضى على العدوى ويلطف الالتهابات الموجودة بالمهبل واحرصى عند حدوث التهابات أو الشعور بها على أن تتجنبى الأجبان القديمة والشيكولاتة والفواكه المجففة والأطعمة المخمرة وكل الحبوب التى تحتوى على الجلوتين والطرشى واستبعدى أيضا كل الحمضيات والفواكه الحمضية من غذائك.

■ ■ ■

علاج التهابات المهبل بالأعشاب والنباتات الطبيعية

يمكن إيجاز أشهر الطرق لعلاج التهابات المهبل بالأعشاب فيما يلى:

• الأعشاب والنباتات المستخدمة لعلاج التهابات المهبل:

١ ـ غسول الأعشاب المطهرة «الأذريون ـ الايكتياسيا ـ لسان الحمل»

يصف خبراء الأعشاب استخدام غسول مهبلى من منقوع الأعشاب المطهرة مثل الأذريون والايكنياسيا والثوم والجولدنسيل ولسان الحمل الطازج وعشبة القديس يوحنا بنسب متساوية وكذا استخدام زيت شجرة الشاى «ويباع جاهزا بالصيدليات» مع أعشاب أخرى مثل أوراق السنفيتون لتلطيف التهيجات، ويوصى باستخدام أوراق السنفيتون للاستعمال الخارجى فقط كغسول مهبلى.

٢ ـ لبوس الأذريون

«يباع جاهزا بالصيدليات وعند محال العطارة» يمكنك أخذ لبوس مهبلى من الاذريون وفيتامين «أ» فقد ثبت أن لهما تأثيرا ملطفا ويساعدان على التئام الأنسجة المهيجة.

٣ ـ لبوس الجولدنسيل

ثبت أن لبوس نبات الجولدنسيل له نفع عام فى القضاء على كل أنواع عدوى التهابات المهبل «يباع جاهزا بالصيدليات».

٤ ـ زيت شجرة الشاى

هذا الزيت يباع جاهزا فى الصيدليات المتخصصة ولدى محال

الأعشـاب وهو مفـيـد لعـلاج التهـابات المهبل بـالوضع المباشـر على مكان الالتهاب، كما يوجد أيضا كريم موضعى من زيت شجرة الشاى يستخدم لعـلاج العدوى الفطرية فى المهبل، كما يعـالج فقـاعات فـيروس «الهـربس» والثآليل الفيروسـية والأنواع الأخرى من العـدوى المهبليـة. وقد اسـتخدمت لبـوسـات زيت شـجـرة الشـاى بنجـاح لعـلاج التهـابات المهـبل الناتجـة عن الإصابة بالفطريات وحققت نجاحا باهرًا فى أجزاء مختلفة من العالم.

٥ ـ شراب أبوخنجر

يسـتـخـدم شـراب عشـبـة أبوخنجـر المعـروفـة باسـم «الحـزف» بأن يشـرب فى صورة منقوع محلى بعسل النحل كما يمكن أن يستخدم منقوع أبوخنجر كغسول مهبلى، حيث إنه يعمل كمضـاد حيوى طبيعى لمكافحة أنواع كثيرة من الميكروبات والطفيليات والخمائر التى قد تسبب التهابات المهبل.

٦ ـ أوراق الجوز «حمام مهبلى».

يمكن يوميـا عـمل حـمـام مـهبـلى بغلى ثلاث مـلاعب كبـيـرة من أوراق الجـوز فى لتـر مـاء لمدة بضع دقـائق ثم يرفع من النار ويـتـرك مغطى لمدة عشـر دقـائق ثم يتم عـمل حـمـام مـهـبلى دافئ فـهـذا الحـمـام يعـمل على تنظيف المهبل دون إيذاء جدرانه.

٧ ـ الخل «دش مهبلى»

ويمكن لحـواء التـى تعـانـى من التـهـابـات مـهـبليـة أن تقـوم بعـمل دش مـهـبلى بالماء والخل «٢ مـلعـقـة خل كبـيـرة على لتـر مـاء دافئ» حيث يؤدى الخل إلى زيادة حموضة المهبل وبالتـالى زيادة مقاومته للعدوى بالبكتيريا أو الفطريات التى يمكن أن تسبب الالتهابات المهبلية.

تجارب علاجية ناجحة لعلاج الالتهابات المهبلية موضعيا باستخدام الأعشاب والنباتات الطبية

وذلك باستعمال مغلى البابونج أو الكراويا أو الكرفس أو أوراق البقدونس أو الخبازى فى عمل دوش مهبلى مرة واحدة يوميا على الأقل.

تجارب علاجية ناجحة لعلاج التسلخات التناسلية عند حواء وعلاجها بالأعشاب والنباتات

تحدث الإصابة بالتسلخات فى المهبل وحوله لأسباب عديدة منها الجماع وعدم الاهتمام بالنظافة الشخصية الجيدة.

ويستخدم فى علاج تلك التسلخات أوراق الشمر الغضة بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الإصابة وتثبيتها بضماد.

تجارب علاجية ناجحة لعلاج متاعب الرحم عند حواء وعلاجها بالأعشاب

أولاً: التهاب عنق الرحم «الرحام»

من أكثر المتاعب الصحية التى تتعرض لها حواء التهاب عنق الرحم، وآخر الإحصائيات تشير إلى أن أكثر من ٧٠٪ من النساء يقاسين من التهاب عنق الرحم فى وقت من الأوقات. والالتهاب البسيط لا يزعج حواء لذلك لا تلقى بالا به وهو خطأ لا يغتفر وخاصة إذا ما تحول الالتهاب البسيط إلى التهاب حاد. أما الالتهاب الحاد فيمكن أن يكون سببا من أسباب عقم المرأة، وفضلا عن أنه يكون سببا مباشرا للألم الذى تشعر به حواء أثناء الجماع.

وأكثر أعراض الالتهاب الحاد ظهورا هو إفراز المهبل لسائل أبيض اللون أو أصفر مؤلم ذى رائحة كريهة.. بالإضافة إلى الألم أسفل الظهر

والألم أثناء الجماع والألم أثناء الحيض والتبقع أى ظهور بقع من الدم بين الدورتين.

وثبت أن تلوث المنطقة ما بين المهبل والشرج يمكن أن تسبب التهابا لعنق الرحم، وكذلك الحال بالنسبة للإهمال فى نظافة المهبل يمكن أن يكون سببا مباشرا لالتهاب رحم حواء، لذلك نؤكد على أن النظافة الشخصية وبخاصة بالنسبة للمهبل يمكن أن تكون سببا مباشرا للوقاية من التهابات الرحم.

ويتوقف علاج التهابات عنق الرحم على طبيعة الإصابة فإذا كانت الإصابة شديدة فيلزمها علاج مكثف بالأعشاب والنباتات الطبيعية والمضادات الحيوية أيضا، بينما إذا كان الالتهاب خفيفا فيمكن أن تكون النظافة الشخصية وغسول نقيع بعض الأعشاب كفيلا بالقضاء على تلك الالتهابات.

ثانياً علاج التهاب الرحم بالأعشاب والنباتات

أ ـ منقوع حب العرعر

يؤخذ من ١٥ ـ ٢٠ جراما من حب العرعر فى لتر ماء، ويتم الغلى ثم تركه لينقع لمدة ٣ ساعات ثم يصفى ويحلى ويشرب.

ب ـ منقوع نبات الشرونة

ويسمى هذا النبات بابونج الطير ويؤخذ ملعقة من النبات فى لتر ماء والغلى وتركه لينقع ٥ ساعات ثم يصفى ويحلى ويشرب.

ج ـ غسول رؤوس الغرندل المزهرة

وهو غسول مهبلى طبيعى يتم عمله بنقع ٥٠ جراما من رؤوس أزهار الغرندل ثم غليها فى ٢ كوب ماء لمدة نصف ساعة ثم تترك لتبرد تماما ثم تصفى وتستخدم كغسول مهبلى.

د ـ غسول أزهار الزعرور المسحوقة

وهو غسول مهبلى جيد يعالج التهاب الرحم ويتم عمله بنقع ١٠٠ جرام من أزهار الزعرور المسحوقة فى ٢ كوب ماء لمدة ساعة ثم غليها لمدة نصف ساعة ثم تركها لتبرد وتصفيتها واستخدامها كغسول مهبلى.

هـ ـ غسول بقلة الخطاطيف الغضة

غسول مهبلى فعال لعلاج التهابات الرحم ويتم عمله بنقع ١٠٠ جرام من أوراق وسوق عشبة بقلة الخطاطيف الغضة فى عدد ٢ كوب ماء وينقع لمدة ساعتين ثم يغلى لمدة نصف ساعة ثم يترك ليبرد ويصفى ويستخدم كغسول مهبلى فعال.

■ ■ ■

نزيف الرحم وعلاجه بالأعشاب

نزيف الرحم من المعوقات التي تمنع من ممارسة الجنس نهائيّاً وفيما يلي أشهر طرق علاج نزيف الرحم بالأعشاب:

أ ـ علاج نزيف الرحم العارض وعلاجه بالأعشاب

وهو النزيف الذى يأتى فجأة ولا يستمر ثم يأتى مرة أخرى وهكذا بمعنى أنه ليس له صفة الاستمرارية لذا يسمى بنزيف الرحم العارض ويتم علاجه العشبى بالوصفات التالية:

١ ـ عصارة النعناع البلدى الطرى

يتم شرب ملعقة واحدة يوميا من عصارة النعناع الطرى أو التحمل بها فذلك من شأنه أن يقطع نزيف الدم العارض ولا سيما إذا خلطت بكمية مساوية من الخل.

٢ ـ عصارة الكزبرة

ثبت أن شرب عصارة الكزبرة «ملعقة فقط» أو التحمل بها يقطع النزيف العارض تماما ولا يعود مرة أخرى.

٣ ـ شراب العدس أو طبيخه

ثبت أن تناول العدس سواء كان طبيخا أو شرابًا من شأنه أن يقطع النزيف العارض ويجعله لا يعود مرة أخرى.

٤ ـ قشر الرمان الحامض

فقد ثبت أن طبيخ قشر الرمان الحامض من شأنه أن يقطع نزيف الرحم العارض إذا جلست المرأة فيه.

٥ ـ شراب العصفر

يتم عمل شراب العصفر من ملعقة من العصفر فى كوب ماء مغلى ثم تصفيته وتحليته فى حالة الاستخدام كشراب ويمكن عدم تحليته واستخدامه كغسول مهبلى.

٦ ـ عصير الكرات

إذا تحملته المرأة لبوسا داخليا أو غسولا مهبليا فإنه يقطع النزيف الرحمى العارض ولا يجعله يعود.

ب ـ النزيف الرحمى الحاد وعلاجه بالأعشاب:

ويكون هذا النزيف شديدا وليس عارضا، وهناك علاج بنوعيات من العقاقير تعمل على رفع الدم فورا ولكن قد يكون رفع هذا الدم بالوسائل الكيميائية نوع من أنواع الاحتباس الدموى وثبت أن العلاج بالأعشاب الطبيعية أفضل بكثير نظرا لكونه يعمل على رفع النزيف وتطهير الرحم فى آن واحد.

أشهر الوصفات لعلاج النزيف الرحمى بالأعشاب

١ ـ مستحلب رجل الأسد

وتسمى عشبة رجل الأسد باسم لوف السباع ويستعمل مستحلب هذه العشبة لمعالجة النزيف الداخلى، وذلك بوضع ملعقة كبيرة من العشبة الجافة فى فنجان ماء مغلى ساخن ثم تصفيتها وتحليتها حسب الطلب وشرب فنجان واحد يوميا على جرعات متعددة.

٢ ـ مستحلب القراص

يستخدم لعمل مستحلب القراص جذع وأوراق وأزهار العشبة بمعدل ملعقتين لكل كوب ماء ساخن لدرجة الغليان ثم يترك لينقع ويحلى حسب الرغبة بعد تصفيته ويشرب مقدار فنجان واحد يوميا.

٣ ـ عصير نبات كنبات الحقول

ويشرب عصير كنبات الحقول بمقدار ملعقة صغيرة كل ساعتين، كما يمكن شرب مغلى مركز بغلى مقدار ٥٠ جراما من العشبة فى كوب من الماء الساخن المغلى وتركه حتى يبرد ثم تصفيته وتحليته وشربه.

٤ ـ مغلى عشبة كيس الراعى

ويعمل المغلى بوضع ملعقتين من العشبة الغضة أو ثلاث ملاعق صغيرة من العشبة المجففة لكل كوبين من الماء تنقع ثم تصفى وتحلى حسب الحاجة.

٥ ـ قشور السنديان

مغلى قشر شجرة السنديان يعالج النزيف الرحمى بكفاءة، ويتم عمل المغلى بأخذ ملعقة صغيرة من قشر شجرة السنديان وتغلى على النار فى كوب ماء كبير يتم تصفيته وتحليته حسب الطلب ويتم تناول كوب واحد قبل وجبة الطعام ولمدة يومين.

٦ ـ مغلى أوراق شجرة الجميز

يوخذ ثلاث ملاعق من مغلى أوراق شجرة الجميز وتغلى على نار هادئة فى مقدار كوبين من الماء ثم يصفى ويحلى وتشرب منه صاحبة النزيف كوبا صباحا وآخر مساء.

٧ ـ جذور عرق انجبار

عرق انجبار نبات من الفصيلة الوردية ساقه ضعيفة ويتشعب منها فروع كثيرة وزهوره صغيرة رباعية والأوراق صفراء اللون والجزء المستخدم طبيا لعلاج النزيف الرحمى هو الجذور، ومغلى جذور عرق انجبار يتم عمله بوضع مغلى ملعقتين من الجذور فى لتر ماء والتصفية والتحلية والشرب على جرعات.

٨ ـ مغلى عشبة البطباط

يستعمل مغلى العشبة المزهرة من نبات البطباط لوقف النزيف الرحمى، ويتم عمل المغلى بوضع ملعقتين من العشبة المزهرة فى فنجان من الماء المغلى وتركه ينقع لمدة ٥ دقائق ثم يصفى ويحلى والشرب على جرعات.

٩ ـ مغلى منقوع الهدال

نبات الهدال نبات طفيلى يعيش بجوار أغصان بعض الأشجار المثمرة ويتم وضع ملعقة واحدة من العشبة الجافة فى كوب ماء مغلى والنقع ٥ دقائق ثم التصفية والتحلية والشرب على جرعات.

١٠ ـ مستحلب مغلى القراص

القراص نبات له أشواك على شكل شعور دقيقة وساق مكسوة بشعيرات دقيقة وأزهاره صغيرة خضراء بشكل عناقيد تتدلى إلى أسفل ويستخدم من بذور القراص المطحونة فى فنجان واحد من الماء المغلى وتركه لينقع لمدة ٥ دقائق ثم التصفية والتحلية.

تجارب علاجية ناجحة لعلاج النزيف الرحمى بالأعشاب والنباتات الطبية:

أ ـ تناول التمر الطازج بمعدل مرة واحدة يوميا.

ب ـ تناول كوب من شراب زهر الياسمين بمعدل ٣ مرات يوميا.

علاج التهابات المبيض عند النساء بالأعشاب والنباتات الطبية

التهابات المبيض عند حواء تحول دون ممارستها للجنس في أغلب الأحول تعانى حواء من كثير من الأحوال من التهابات المبيض، وتظهر هذه الالتهابات بصفة خاصة عند سن اليأس ويظهر هذا الالتهاب وتتأثر به حواء عند الجماع وقد يؤدى إلى حدوث سيلان أبيض ونزيف فى بعض الأحيان. ويشير أطباء النساء والولادة أن أهم أسباب التهابات المبيض حدوث خلل فى الإفرازات الهرمونية عند حواء وخاصة عند فترة انقطاع الحيض أو ما يسمى بسن اليأس. ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج التهابات المبيض بالأعشاب والنباتات الطبيعية منها ما يلى:

١ ـ عجينة بذور المانجو المطحونة

ويتم عملها بأخذ بذرة مانجو وطحن النواة طحنا جيدا وإضافة قليل من الماء إلى طحين نواة بذرة المانجو إلى أن تصير عجينة لينة توضع مكان التهابات المبيض كلبوس وتستبدل مرة يوميا لمدة أسبوع.

٢ ـ حمام الماء بالملح

ومن أشهر الحمامات المقعدية لعلاج التهابات المبيض عند النساء الحمام المكون من الماء والملح فقط بمعدل فنجان ملح طعام إلى لتر ماء دافئ على أن يتم عمل هذا الحمام يوميا ولمدة أسبوع.

٤ ـ مستحلب عشبة الرمال الصفراء

ويتم عمل المستحلب بأخذ ٥ جرامات من العشبة الجافة مع فنجان من الماء المغلى وعمل دش مهبلى يوميا ولمدة أسبوع.

٥ ـ حمام الخل بالماء

لعلاج التهابات المبيض عند بعض النساء يمكن عمل حمام مقعدى من الخل والماء فقط بمقدار نصف فنجان من الخل لكل نصف لتر ماء دافئ على أن يتم عمل هذا الحمام يوميا ولمدة أسبوع.

■ ■ ■

الإفرازات المهبلية البيضاء وعلاجها بالأعشاب

تعانى حواء أحيانا من إفرازات مهبلية بيضاء تكون عادة نصف صلبة أو تشبه اللبن المتجبن وهذه الإفرازات تؤثر على كفاءة المبيضين كما تؤثر بشكل سلبى على العلاقة الجنسية.

ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لمعالجة الإفرازات المهبلية البيضاء منها ما يلى:

أ ـ غسول جذور القرنفل

يصف الطب الشعبى عمل دش مهبلى وغسل المهبل بمستحلب جذور القرنفل والذى يتم تحضيره بأخذ ملعقة من جذور العشبة المفرومة لكل فنجان من الماء المغلى والاغتسال أو عمل دش مهبلى بمعدل مرتين يوميا ولمدة أسبوع.

ب ـ غسول إكليل الجبل وقشر البلوط

يمكن عمل دش مهبلى أو الاغتسال بمستحلب من عشبة إكليل الجبل وقشر البلوط بكميات متساوية، ويتم عمل هذا المستحلب بأخذ ملعقة من عشبة إكليل الجبل المجففة وملعقة مساوية من قشر البلوط ونقعهما فى ٢ كوب من الماء المغلى ثم التصفية وعمل دش مهبلى أو الاغتسال بالمستحلب الناتج.

ج- غسول عرق انجبار

لعلاج الإفرازات المهبلية البيضاء يمكن استخدام دش مهبلى من قبضة من عشبة عرق انجبار فى كوب ماء مغلى ثم التصفية وعمل دش مهبلى.

■ ■ ■

مشاكل الحمل وعلاجها بالأعشاب وعلاج ضعف الخصوبة بالأعشاب

هناك أسباب عديدة للعقم، منها ما هو راجع لعيوب عند الزوج وما هو راجع لعيوب عند الزوجة، ولكن فى حالة عدم وجوب عيب خَلقى أو عضوى يمنع الحمل ومع ذلك لا يحدث الحمل فإنه يمكن زيادة درجة الخصوبة وبالتالى فرصة حدوث الحمل بالوصفات التالية:

١ ـ جذور شجر التين الهندى

حيث تجفف وتطحن جيدا ثم تخلط مع كمية من اللبن تعادل وزنها خمس مرات ويؤخذ منها ليلا لمدة ٣ أيام متتالية بعد انتهاء الدورة مباشرة مع تجنب تناول أى طعام أو شراب بعد ذلك وحتى الصباح ويكرر ذلك بعد انتهاء كل دورة حتى يحدث الحمل بإذن الله، ويستمر على هذا العلاج ثلاثة أشهر على الأقل.

٢ ـ مغلى أوراق شجر البرقوق

وقد تبت أن مغلى أوراق شجر البرقوق نجح فى علاج حالات من عقم النساء وكذلك الإجهاض المتكرر الناتج عن اضطرابات المبيض أو بطانة الرحم ويرجع ذلك إلى أن أوراق شجر البرقوق تعمل على تنشيط إنتاج هرمون البروجسترون والمساعدة على امتصاص فيتامين «هـ».

٣ ـ مستحلب جذر القرنفل

حيث ثبت أنه يزيل الاضطرابات النفسية كما يقوى الأعضاء التناسلية عند الجنسين.

٤ ـ مستحلب أزهار وأغصان المردقوش البرى

يعالج بفاعلية العقم عند النساء ويخفف آلام أسفل البطن التشنجية قبل أو أثناء الطمث.

٥ ـ مستحلب الناعمة المخزنية

يستخدم لعلاج العقم عند النساء ويتم عمل المستحلب بملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان ماء ساخن لدرجة الغليان ويشرب منه فنجان واحد مرة فى اليوم.

٦ ـ منقوع القنطريون الصغير

ويتم عمله بوضع ملعقة من العشبة فى كوب ماء ساخن لدرجة الغليان ويترك ينقع لمدة ٨ ساعات على الأقل ثم يصفى ويجلى ويشرب بمقدار ملعقة كل وجبة طعام ولمدة عشرة أيام بين كل دورة ودورة.

■ ■ ■

علاج بقع الوجه نتيجة الحمل

بقع الوجه تؤثر تأثيراً شديداً علي جمال حواء وجاذبيتها الجنسية:

يحدث لبعض النساء أثناء الحمل تغيرات فى بشرة الوجه ما بين بقع صفراء تظهر على الوجه وعندها ينبغى على حواء أن تتجنب أشعة الشمس وغسل الوجه بالصابون العادى المعطر كما يجب على حواء تنظيم طعامها وتناول الأغذية التى تحتوى على الفيتامينات والمفيدة لبشرة الوجه، ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج بقع الوجه نتيجة الحمل منها الوصفات الآتية:

١ ـ غسل الوجه بماء الخطمى وردى

يتم عمل غسول من مغلى أوراق الخطمى وردى وغسل الوجه به صباحا.

٢ ـ غسل الوجه بالصعتر البرى الطويل

يؤخذ ٢٥٠ جراما من الصعتر البرى الطويل وينقع فى نصف لتر ماء فاتر ثم يتم التصفية وغسل الوجه به صباحا، كما يمكن تحلية فنجان من منقوع الصعتر البرى الطويل وشربه بمعدل فنجان واحد يوميا على الأقل.

٣ ـ حب الشمار

يؤخذ ٢٥٠ جراما من حب الشمار اليابس وينقع فى كوب ماء مغلى لمدة ساعتين ثم تغسل به حواء وجهها، ويمكن أن تشرب من ماء منقوع حب الشمار بمعدل فنجان واحد يوميا على الأقل.

٤ ـ زهور عشبة البابونج

يمكن طلاء وجه حواء بمنقوع زهور عشبة البابونج وذلك بأخذ ملعقة من زهور عشبة البابونج ونقعها فى كوب ماء من المساء حتى الصباح وغسل حواء وجهها بهذا النقيع كل صباح ومساء لمدة ثلاثة أيام على الأقل.

٥ ـ عشبة القراص المزهر

يؤخذ ٢٥٠ جراما من عشبة القراص المزهرة ووضعها فى لتر ماء والغليان لمدة خمس دقائق ثم تنزل من على النار وعندما تبرد يصفى الماء ويغسل به الوجه.

٦ ـ زهر الخزام

يؤخذ ٢٥٠ جراما من زهر الخزام ووضعها فى لتر من الماء الفاتر لمدة ٣ ساعات وشرب عدة جرعات بعد تحليتها خلال اليوم، ويمكن لحواء غسل وجهها بمنقوع زهر الخزام صباحا ومساء.

٧ ـ نبات القصعين

يفيد منقوع نبات القصعين فى إزالة بقع الوجه الصفراء الناتجة من الحمل وذلك بأخذ ٢٥٠ جراما من أوراق نبات القصعين ونقعها فى لتر ماء مغلى من المساء حتى الصباح ثم غسل الوجه به مرتين فى اليوم ولمدة ثلاثة أيام على الأقل.

■ ■ ■

علاج عسر الولادة بالأعشاب

وصفات تساعد على تسهيل الولادة وتقوية الطلق:

يصف الطب الشعبى عدة وصفات لتقوية الطلق أثناء الولادة والعمل على تسهيل الولادة وتهدئة أعصاب حواء أثنائها وإبعاد القلق والتوتر عنها، منها ما يلى:

١ ـ مغلى بذور الحلبة

تنصح حواء فى موعد انتظار الولادة المداومة على شرب مغلى بذور الحلبة ويراعى أكل البذور أو تحضير الحلبة بطحن البذور طحنا خفيفا وتناول الشراب بأكمله.. فقد ثبت أن بذور الحلبة تساعد على مرونة وتقوية عضلات الرحم وتسهيل عملية الولادة.

٢ ـ شاى البقدونس

ينصح حواء خلال الأسابيع السابقة لموعد الولادة بالمداومة على تناول البقدونس الأخضر، ويمكن لحواء تحضير شاى البقدونس وتناوله بمعدل ٣ مرات يوميا فى موعد انتظار الولادة ويتم تحضير شاى البقدونس بإضافة ملعقتين صغيرتين من أوراق البقدونس المجففة أو ملعقة واحدة من بذور البقدونس بعد طحنها لفنجان ماء يغلى ثم تغطية الفنجان وترك البقدونس ينقع لمدة ١٠ دقائق، فقد ثبت أن أوراق وبذور البقدونس تحتوى على مواد منشطة للرحم تقوى انقباضاته وتساعد على تسهيل وتسريع عملية الولادة وتخفيف آلامها.

٣ ـ المخلوط السحرى لتسهيل الولادة

ويتكون المخلوط السحرى لتسهيل الولادة من مجموعة الأعشاب التالية بنسب متساوية وهى: الكراوية واليانسون والشمر والأهليج والبلح الكابلى الهندى، ويحفظ الخليط فى برطمان محكم القفل ويؤخذ منه ملعقة كبيرة على كوب ماء مغلى ويحلى بالسكر، ويداوم على شرب هذا المخلوط وخاصة فى الأسبوع السابق للولادة مباشرة.

٤ ـ مستحلب الينسون الساخن

عند شعور حواء بالطلق فإنه من المفيد لها جيدا شرب مستحلب الينسون الساخن لتقوية الطلق أثناء الولادة ويتم عمل المستحلب بوضع ملعقتين كبيرتين من مستحلب الينسون الناعم فى كوب زجاجى ثم يصب عليه الماء المغلى فورا ويقلب جيدا ويغطى بعد تحليته بمقدار مناسب من السكر مع شرب الكوب بالكامل، وثبت أن مستحلب الينسون يعمل على تقوية الطلق أثناء الولادة والعمل على تسهيلها وتهدئة أعصاب حواء وإبعاد القلق عنها.

٥ ـ مستحلب رجل الأسد لتحسين أوضاع الولادة

يمكن للسيدة التى تشعر بآلام الوضع أن تشرب مستحلب عشبة رجل الأسد «لوفة السباع» بأن تأخذ ملعقة صغيرة من مطحون العشبة فى كوب زجاجى ويصب عليها الماء المغلى فورا وتقلب جيدا وتغطى لمدة عشر دقائق وتحلى وتشرب بكاملها، وثبت أن مستحلب «لوفة السباع» يحسن من أوضاع الوضع ويخفف من آلام الولادة إلى أبعد الحدود.

٦ ـ مغلى أوراق المريمية لتسهيل الولادة

ننصح حواء إذا ما شعرت بآلام الوضع أن تقوم بشرب كوب من مغلى أوراق المريمية لتسهيل الولادة وتقوية الرحم وتخفيف آلام الوضع،

ويتم عمل المغلى بأخذ ملعقة كبيرة من مطحون أوراق المريمية فى وعاء به مقدار كوب ماء ووضعها على النار لدرجة الغليان ثم تقليب المغلى جيدا وتركه لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى المغلى جيدا ويحلى ويشرب بمجرد الشعور بآلام الوضع.

تجارب علاجية ناجحة لتسهيل الولادة المتعثرة بالنباتات والأعشاب الطبية:

أ ـ تناول التمر طازجا ثلاث مرات يوميا.

ب ـ تناول كوب من شراب الزعفران أو الينسون ٣ مرات يوميا.

«وقد أجريت هذه التجارب العلاجية السريرية على ١٥٠٠ حالة ولادة فى أحد المستشفيات المصرية المتخصصة فى الولادة وقد أثبتت نجاحا باهرافى تسهيل الولادة المتعثرة.

■ ■ ■

علاج حواء فى فترة النفاس بالأعشاب

أعشاب ونباتات لحواء عقب الولادة

بعد الولادة تدخل حواء فى مرحلة «النفاس» التى تحتاج فيها لتغذية مكثفة ومواد لتنظيف الرحم ولإدرار اللبن ولإزالة الألم، ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لحواء عقب الولادة تساعدها على الخروج من مرحلة النفاس قوية معافية.

١ ـ مستحلب أوراق الفراسيون

لتنظيف الرحم من إفرازات النفاس يمكن لحواء شرب مستحلب أوراق الفراسيون بمعدل ٢٠ جراما من أوراق الفراسيون الجافة على فنجان كبير من الماء الساخن لدرجة الغليان ويمكن أيضا استخدام عصير الأوراق الغضة فى فصل الربيع ومزج مقدار ملعقة كبيرة على كمية من عسل النحل وشربها طوال اليوم على دفعات مختلفة.

٢ ـ مستحلب أزهار إكليل البوقيصى

للوقاية من حمى النفاس التى تظهر أحيانا بعد الولادة نتيجة التهابات الرحم أو تلوث، يمكن لحواء فى فترة النفاس شرب فنجانين من مستحلب إكليل البوقيصى يوميا ويتم عمل المستحلب بإضافة ٢٠ جراما من أزهار إكليل البوقيصى الجافة فى نصف لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان وتحليته بعسل النحل.

٣ ـ مستحلب أزهار البابونج

يكفى فنجان واحد من مستحلب أزهار البابونج يوميا لعلاج مغص

الرحم عقب الولادة ويتم عمل المستحلب بإضافة نصف ملعقة من أزهار البابونج إلى كوب من الماء الساخن المغلى وتركه لمدة ٥ دقائق ثم تصفيته وشربه ساخنا بعد تحليته بعسل النحل أو السكر حسب الحاجة ويراعى عدم زيادة كمية أزهار البابونج عن نصف ملعقة لكل كوب ماء ساخن.

٤ ـ مستحلب الترنجان لتنظيف الرحم

لتنظيف الرحم عقب الولادة ولإدرار اللبن يمكن لحواء شرب فنجان من مستحلب أوراق الترنجان الطازجة أو الجافة، وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من أوراق الترنجان لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان وتصفيته وتحليته بعسل النحل أو السكر حسب الحاجة.

■ ■ ■

علاج الغثيان والدوار بالأعشاب

أعشاب ونباتات للتغلب على الغثيان والدوار الناتج عن الحمل

تتعرض بعض النساء خلال أشهر الحمل الأولى للغثيان والدوار وخاصة فى الصباح، ويصف الطب الشعبى عدة وصفات للتغلب على ذلك منها الوصفات الآتية:

١ ـ شاى منقوع الزنجبيل

يجب على حواء التى تعانى من الغثيان والدوار صباحا أن تبدأ يومها بتناول شاى من منقوع الزنجبيل والذى يمكن تحضيره بإضافة ٢.١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل فى فنجان ماء مغلى وتركه منقوعا لمدة ١٠ دقائق على الأقل، وللتغلب على مذاق الزنجبيل اللاذع يمكن إضافة ملعقة صغيرة من القرفة.

٢ ـ مغلى النعناع صباحا

يمكن لحواء التى لا تستطيع أن تتحمل مذاق الزنجبيل استبداله بمغلى أوراق النعناع صباحا وذلك بوضع ملعقتين من أوراق النعناع الأخضر أو الجاف حسب الظروف فى فنجان ماء مغلى وتركه منقوعا لمدة ١٠ دقائق على الأقل وتحليته وشربه بمعدل ٣ فناجين يوميا.

٣ ـ مشروب القرفة بالليمون

من أكثر المشروبات الساخنة فائدة لعلاج الغثيان والدوار الناتج عن الحمل خلال شهوره الأولى، ويمكن عمل ذلك المشروب بإضافة نصف

فنجان من الماء الدافئ إلى ربع ملعقة صغيرة من القرفة وعصير ليمونة وهو مفيد جدا صباحا ومساء.

٤ ـ عصير الطماطم الطازجة

يمكن تناول عصير الطماطم الطازجة صباحا لمقاومة الدوار والغثيان ويفضل عدم إضافة ملح للعصير.

■ ■ ■

تجارب علاجية ناجحة
للتغلب على الغثيان والقيء
الناتج عن الحمل بالأعشاب

١ ـ يصف الطب الشعبى عدة تجارب علاجية ناجحة لعلاج الغثيان الناتج عن شهور الحمل الأولى منها:

أ ـ تناول كوب من شراب النعناع أو الينسون ثلاث مرات يوميا.

ب ـ تناول الكمثرى أو التفاح الطازج صباحا على الريق.

ج ـ تناول مسحوق الترمس سفوفا «ملعقة ٣ مرات يوميا».

٢ ـ تجارب علاجية ناجحة لعلاج القيء الناتج عن شهور الحمل الأولى:

أ ـ تناول كوب من شراب القرفة أو القرنفل أو الكراويا أو الكزبرة أو التمر هندى ٣ مرات يوميا.

ب ـ تناول الشبت طازجا على الريق.

ج. تناول كوب من عصير الرمان أو النارنج ٣ مرات يوميا.

د ـ تناول كوب من الماء مخلوطا بملعقة خل ٣ مرات يوميا.

■ ■ ■

متاعب ومشاكل الدورة الشهرية وعلاجها بالأعشاب والنباتات

تظهر متاعب وآلام الحيض على كثير من السيدات والآنسات قبل الحيض وأثناءه، وهى شكوى تكاد تكون جماعية، وتظهر حالة أعراض متلازمة ما قبل الحيض، كما يسميها البعض أو توترات ما قبل الحيض على أكثر من ٧٠٪ من بنات حواء، وتبدأ تلك المتاعب من أسبوع واحد إلى أسبوعين قبل بداية الحيض وتشمل تلك المتاعب أيا أو كلا مما يلى:

انتفاخ بالبطن وظهور حب الشباب والقلق وألم بالظهر وكبر حجم الثديين مع ألم عند الضغط عليهما وتقلصات بالعضلات واكتئاب ونهم للطعام ونوبات إغماء وإرهاق وصداع وأرق بالمفاصل وعصبية وطفح جلدى واحتجاز الماء بالجسم وتغيرات فى الشخصية مثل تأرجح شديد فى المزاج وثورات من الغضب والعنف.

وبالرغم من أنه لا توجد إحصائيات ثابتة إلا أن التقديرات تشير إلى أن أكثر من ٧٠ ـ ٧٥٪ من جميع النساء يتعرضن لبعض أعراض ما قبل الحيض من وقت لآخر، وحوالى ٥٪ من النساء يعانين من أعراض حادة لدرجة تضعفهن وتعجزهن، بينما يشتكى حوالى ٣٠ـ٤٠٪ من أعراض شديدة تؤثر على حياتهن اليومية. وتشير الدراسات العلمية إلى أنه خلال الأيام القليلة السابقة للحيض يحدث بالجسم تغيير بمستوى الهرمونات الأنثوية حيث يرتفع مستوى الأستروجين ويؤدى ذلك إلى احتجاز كمية زائدة من الماء والملح بالجسم، وقيل إن ارتفاع مستوى الاستروجين وهبوط مستوى البروجيسترون وهذا التذبذب الهرمونى

يؤدى إلى احتجاز الماء بالجسم فيوثر على الدورة الدموية ويقلل كمية الأكسجين الواصلة للرحم والمبيضين والمخ.

كما أن تناول اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان قد يتسبب فى حدوث هذا الاضطراب الهرمونى، كما أن عدم ثبات مستوى السكر فى الدم قد يشكل عاملا من عوامل متاعب ما قبل الحيض عند حواء.

ويرتبط توتر ما قبل الحيض أيضا بحساسية الطعام والتغيرات فى التمثيل الغذائى للكربوهيدرات وهبوط مستوى سكر الدم وسوء الامتصاص الغذائى.

وهناك أسباب أخرى محتملة لحدوث توتر ما قبل الحيض مثل المستويات غير الطبيعية فى مادة البيتا اندورفين ونقص الفيتامينات أو المعادن فى الجسم.

نصائح لحواء قبل موعد الدورة الشهرية

وننصح كل حواء خلال فترة ما قبل الحيض بالآتى:

١ ـ الإكثار من تناول الخضراوات الورقية الخضراء كالخس والجرجير والخبيزة والكرنب والسبانخ ويفضل زيادة الاعتماد على الخضراوات النيئة أكثر من المطبوخة.

٢ ـ الإكثار من تناول الأغذية التى تحتوى على الفيتامينات والمعادن وأهمها البقول والحبوب غير منزوعة القشرة ومعظم الخضراوات ذات الأوراق الخضراء كالسبانخ والخس والكرنب والبطاطس والبطاطا لاحتوائها على فيتامين «ب٦» وكذا الأطعمة البحرية التى تحتوى على المنجنيز والمكسرات كالبندق وزيوت الخضراوات التى تحتوى على فيتامين «هـ».

٣ ـ لا تتناولى الملح واللحوم الحمراء والأطعمة المعالجة أو الأطعمة المملحة أو السريعة بكثرة، أو على الأقل تجنبى هذه الأطعمة لمدة أسبوع على الأقل قبل الموعد المتوقع لحدوث الدورة الشهرية، وتجنبى الصوديوم «فى الملح أو الأغذية المحتوية عليه» فذلك يمثل أهمية خاصة لمنع حدوث الانتفاخ واحتجاز الماء بالجسم.

٤ ـ حافظى على التمارين الرياضية بانتظام والمشى ولو كيلو متر فقط يوميا فإن ذلك يزيد من مستوى الأكسجين فى الدم مما يساعد على امتصاص المواد الغذائية وعلى إخراج السموم من الجسم كما تساعد الرياضة على استقرار مستوى الهرمونات فى الجسم.

٥ ـ لتخفيف التقلصات يمكنك عزيزتى حواء أن تأخذى حماما دافئا وأنت جالسة أو استعملى وسادة تدفئة أو زجاجة مملوءة بالماء الدافئ على البطن، فالحرارة تزيد من تدفق الدم إلى منطقة الحوض وتساعد على ارتخاء العضلات.

٦ ـ الإكثار من شرب الماء النقى الطبيعى ضرورى جدا ويمكنك أن تشربى لترا من الماء يوميا على الأقل على أن تقومى بذلك قبل الدورة بأسبوع وتستمرى لأسبوع آخر بعد انتهائها.

■ ■ ■

علاج متاعب وآلام ما قبل الحيض بالأعشاب والنباتات الطبيعية

أ - الأعشاب والنباتات التى تساعد على تخفيف متاعب ما قبل الحيض:

١ - النعناع

يمكنك تناول كوب من شراب مغلى أوراق النعناع المحلى بالسكر ٣ مرات يوميا على الأقل بنفس طريقة عمل الشاى تقريبا، يتم غلى أوراق النعناع فى الماء ثم تصفيتها وتحليتها بالسكر.

٢ - سن الفيل

عبارة عن حشيشة مدرة للبول وتفيد فى التخلص من السوائل المحتجزة بالجسم فى فترة ما قبل الحيض، ويمكن أن تؤكل أوراق النبات طازجة «تشبه أوراق السريس والجعضيض» أو يجهز منه سلطة ويمكن أيضا تناوله فى صورة منقوع يجهز بإضافة ملعقة من الأوراق المجففة لكل فنجان ماء يغلى والنقع لمدة ١٠ دقائق والتحلية والشرب بمعدل فنجان ٣ مرات يوميا.

٣ - المريمية

نبات عشبى مستديم الخضرة ، أوراقه بسيطة متقابلة مغطاة بزغب رقيق تستخدم أوراقه المجففة جيدا فى عمل شاى المريمية للمساعدة على تصريف الماء الزائد المحتجز بالجسم ويكتفى بفنجان واحد يوميا.

٤ ـ كوكتيل النعناع والشمر والعرقسوس

ويتم عمل هذا الكوكتيل بنقع أوراق النعناع مع بذور الشمر فى ماء العرقسوس الناتج عن غلى العرقسوس، ويشرب هذا المنقوع، ويمكن الاستعاضة عنه بتناول منقوع النعناع والشمر فقط ثم شراب العرقسوس وحده عند اللزوم، ويعمل هذا الكوكتيل على تصريف الماء الزائد المحتجز بالجسم، كما أنه يقلل من ألم الحيض.

■ ■ ■

علاج اضطرابات الحيض ومتاعبه بالأعشاب

ب - أعشاب ونباتات تساعد على تخفيف اضطرابات الحيض ومتاعبه:

١ - زيت بذور الكراوية

يستخدم زيت بذور الكراوية بنجاح فى تدليك أسفل البطن لتسكين آلام الحيض، ويمكن الحصول على زيت بذور الكراوية جاهزا من محال العطارة وبعض الصيدليات، كما يمكن عمل زيت بذور الكراويا من ١٠٠ جرام من بذور الكراوية المطحونة مع ضعفيها من زيت القطن أو زيت الذرة أو زيت الزيتون وجزء معادل لها من النبيذ الأبيض ثم يغلى هذا المزيج إلى أن تتبخر منه كمية النبيذ الأبيض ثم يحفظ فى زجاجة قاتمة اللون لمدة أسبوع وبعدها يستخدم عند اللزوم.

٢ - عصير الجرجير

يمكنك عمل عصير الجرجير بتنظيف حزمة جرجير خضراء وعصرها فى عصارة الخضراوات وأخذ ملعقة كبيرة من العصير من ٢، ٣ مرات يوميا فى اليوم الواحد، وذلك من أجل إدرار الطمث بدون متاعب.

٣ - شاى أزهار البابونج

فى حالة الحيض المفرط أو زيادة كمية دم الحيض عن المعتاد يستعمل شاى أزهار البابونج لإيقاف ذلك الحيض المفرط مع مراعاة عدم تناول هذا الشاى بعد الأكل مباشرة، ويتم عمل شاى البابونج بأخذ ملعقة كبيرة من أزهار البابونج فى كوب زجاجى ويصب عليه الماء المغلى

ويترك لينقع من ٥-١٠ دقائق ثم يصفى جيدا ويحلى بالعسل الأبيض ويشرب منه كوب ٣ مرات يوميا قبل وجبات الطعام.

٤ـ شراب الحلبة

ويتم عمله بغلى بذور الحلبة الجافة فى الماء وشرب المغلى بعد تحليته ويمكن أكل البذور أيضا، وتعطى الحلبة غالبا فى حالات الطمث غير المستقرة والمضطربة.

٥ـ شراب الكمون

تستخدم ثمار الكمون الناضجة المجففة فى عمل شراب بسكب الماء المغلى على بذور الكمون المهروسة بمعدل ملعقة شاى على كوب ماء ويترك النقيع لمدة ساعة واحدة ثم يشرب منه مقدار ٥٠ ملل مرة واحدة أو مرتين يوميا «نصف كوب فقط» ويساعد الكمون على انتظام الدورة الشهرية ويسكن تشنجات الأمعاء والمغص المعوى وآلام المعدة.

٦ـ نقيع الأقحوان

الأقحوان نبات عشبى حولى شتوى تنتظم أزهاره فى نورات هامية أو رأسية وهى مفردة أو مزدوجة وله عدة أسماء أخرى أشهرها الأزريون والكلانديولا والزبيدة وغيرها، واستعماله طبيا لإدرار الطمث وتخفيف آلامه هو نقيع الأزهار، فتوضع كمية مقدارها ٢ ملعقة كبيرة فى نصف لتر ماء مغلى ثم يترك على النار ليغلى ٥ دقائق ثم يبرد النقيع ويصفى ويشرب منه كوب محلى بعسل النحل قبل الأكل بساعة.

٧ـ شراب جذور الكاشن

الكاشن نبات طبى من العائلة الخيمية له عدة أسماء أخرى أشهرها الأنجدان الرومى، والجزء المستخدم طبيا منه هو الجذور التى تحتوى

زيت طيار وتربينات وحمض الفاليريانيك والتانينات وشراب جذور الكاشن يعمل على تنظيم الدورة الشهرية ويفيد فى علاج اضطرابات الحيض، ويحضر شراب الكاشن بفرم جذور الكاشن فرما ناعما ويؤخذ قدر ملعقة شاى تسكب على كوب ماء مغلى ويبقى النقيع لمدة ساعة ثم يصفى ويشرب النقيع بعد تحليته بعسل النحل.

٨ـ شراب البقدونس

تستخدم ثمار وجذور وأوراق البقدونس الطازجة لتنظيم الدورة الشهرية وعلاج اضطرابها لاحتواء الثمار على الأبيول والميريسيثين والكاروتين وفيتامين «ج» وفيتامين ب١، ب٢، ب٦، ب ب، ومعادن الكالسيوم والفوسفور والحديد.. مدد للبول وتقوية الإفراز المعدى وتنظيم الحيض غير المنتظم وإدرار الطمث كما أنه يقوى الانقباضات الرحمية.

وطريقة عمل شراب ثمار البقدونس:

تطحن ثمار البقدونس وتستخدم ملعقة شاى يسكب عليها فنجان ماء ساخن ويترك المسحوق منقوعا لمدة ٨ ساعات ثم يشرب.

وطريقة عمل نقيع جذور البقدونس:

يسكب الماء المغلى «٤٠٠ مل» على جذور البقدونس المفرومة فرما ناعما ويؤخذ ٢ ملعقة شاى ثم يشرب النقيع بمقدار فنجان قهوة بمعدل ٣ مرات فى اليوم قبل تناول الطعام.

طريقة عمل عصير البقدونس الصافى:

يحضر البقدونس ويغسل جيدا ثم يعصر ويؤخذ العصير بمعدل ملعقة كبيرة ٣ مرات يوميا وينبغى عدم تناول أكثر من ٣٠ ملل من عصير البقدونس الصافى، وينصح باستخدام البقدونس طازجا «نيئا» أو يابسا «مجففا» أو على هيئة عصير.

تجارب علاجية ناجحة لعلاج اضطرابات الدورة الشهرية ولإدرار الطمث باستخدام النباتات والأعشاب:

أ ـ تناول الفجل أو الكرنب أو الكرات الطازج مرة يوميا على الأقل.

ب ـ تناول الرمان أو المشمش الطازج مرة يوميا على الأقل.

ج ـ تناول زيت الخروع شرابا مرة واحدة يوميا «ملعقة صغيرة».

د ـ تناول كوب من شراب ورق البقدونس أو ورق التين أو ورق الجرجير أو حبة البركة أو الحلبة أو الشمر أو العرقسوس أو القرطم «العصفر» أو القرنفل أو الكرفس أو لبان الذكر أو الينسون «٣ مرات يوميا».

■ ■ ■

علاج غزارة دم الحيض بالأعشاب

تشكو بعض النساء أحيانا من غزارة فى دم الحيض، ويعتبر دم الحيض غزيرا إذا اضطرت حواء إلى كثرة استبدال الحفاضات «الفوط الصحية» أكثر من المعدل المعتاد. ويشير أطباء أمراض النساء إلى أن معظم أسباب غزارة دم الحيض ترتبط بالعامل النفسى بالطراز الأول ونادرا ما يكون لأسباب عضوية، كما أن هناك أسبابا أخرى لغزارة دم الحيض مثل الإثارة الجنسية أو الورم الليفى أو حتى الإمساك وارتفاع ضغط الدم أو ضعف الصحة العامة. ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لمقاومة غزارة دم الحيض منها ما يلى:

١ ـ عصير أوراق نبات الدنيسم

ويتم عمل هذا العصير بتجهيز فنجان من عصير أوراق النبات الطازجة ويضاف إليها ملعقة صغيرة من عصير الليمون ويشرب فنجان واحد مساءً.

٢ ـ مغلى نبات المريمية

يفيد مغلى نبات المريمية فى علاج غزارة دم الحيض وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من نبات المريمية فى فنجان من الماء المغلى وتركه ينقع لمدة ١٠ دقائق ثم التصفية والتحلية والشرب بمعدل ٣ فناجين يوميا.

٣ ـ مغلى أم ألف ورقة

يفيد مغلى نبات أم ألف ورقة «الحزنبل» فى علاج غزارة دم الحيض وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من العشبة فى فنجان من الماء المغلى وتركه ينقع لمدة ١٠ دقائق ثم التصفية والتحلية والشرب بمعدل ٣ فنجانين يوميا.

علاج تأخر نزول دم الحيض بالأعشاب

أعشاب ونباتات تساعد على نزول دم الحيض المتأخر

أحيانا تعانى حواء من تأخر نزول دم الحيض دون وجود أى أسباب مرضية لذلك، وقد تتأثر حالتها النفسية خاصة عند الآنسات أو السيدات اللاتى لا يرغبن فى الحمل، وقد يتأخر نزول دم الحيض نتيجة ضعف الصحة العامة. ويصف الطب الشعبى عدة وصفات للمساعدة على نزول دم الحيض المتأخر الذى ليس له سبب مرضى أو وجود حمل فى عدة وصفات منها:

١ ـ شراب الفلفل والحلتيت

يتم أخذ ملعقة من الفلفل وأخرى من عشبة الحلتيت فى كوب ماء وشربها مرة واحدة يوميا فإنها تدر الطمث المحتبس فى الرحم ومجاريه.

٢ ـ مغلى بذور الحلبة

يمكن شرب مغلى بذور الحلبة مع أكل البذور بمعدل من ٣.٢ فناجين يوميا للمساعدة على نزول الطمث وذلك خلال الأيام القليلة السابقة للموعد المتوقع لنزول الطمث.

٣ ـ شاى البابونج

للمساعدة على نزول دم الحيض المتعثر يمكن تحضير شاى البابونج بإضافة ملعقة كبيرة من زهور البابونج لكل فنجان ماء مغلى ويترك ينقع لمدة ١٠ دقائق ويشرب منه ٣ فناجين يوميا فى الموعد المتوقع لنزول الطمث.

٤ ـ تناول السمسم مهم جدا

ثبت أن تناول ملعقة صغيرة من السمسم المحمص يوميا قرب الموعد المتوقع لحدوث الطمث يمكن أن يساعد على نزول دم الحيض المتأخر.

٥ ـ مغلى نبات الصعتر

ثبت أن مغلى نبات الصعتر شربا وجلوسا فى طبيخه يفيد فى نزول دم الحيض.

٦ ـ حب المحلب

يصف خبراء طب الأعشاب حب المحلب إذا طبخ وشرب ماء طبيخه فإنه يفيد فى نزول دم الحيض المتعثر.

٧ ـ طبيخ الرازيانج

يصف خبراء طب الأعشاب نبات الرازيانج إذا شرب طبيخه فإنه يدر الحيض المتعثر.

■ ■ ■

الخاتمة

همسة فى أذن كل زوجة أبوح لها فيها بحقيقة شعور معظم الرجال فى الشرق العربى. فالرجل الشرقى عادة يرى فى الجنس وسيلة لإثبات رجولته، وإذا أخفق فإنه يشعر بانتقاص رجولته وطعن فى كبريائه، وهناك أشياء يجب الحذر منها كل الحذر، لأنها تنفر الرجل من ممارسة الجنس بصفة عامة، وإذا مارسه لن يتم بالطريقة الصحيحة، منها انبعاث رائحة كريهة من المهبل أو انبعاث رائحة كريهة من النفس والفم أو وجود شعر غزير بجسم المرأة أو غزارة شعر العانة لديها، وكذا ينفر الرجال من الأظافر المتسخة غير المهذبة، ورائحة العرق الكريهة، أو ارتداء المرأة للملابس الرديئة أو غير الأنيقة، وخاصة الملابس الداخلية، ويكره بعض الرجال الإفراط فى عمل الماكياج المبتذل أو عدم نظافة الأسنان، وتجمع بقايا الطعام حولها.

بينما يكره معظم الرجال عدم استعداد الزوجة للجماع بتهيئة نفسها. ويمكن القول بأنه لاكتمال السعادة الجنسية يجب أن تتقن كل زوجة كيفية صناعة الفياجرا الطبيعية لزوجها بإثارته وممارسة لعبة الحب معه بإتقان تام.

كما أود أن أؤكد على أن المشاكل والمتاعب تؤثر بطبيعة الحال على درجة التهيج والانتصاب عند الرجال، فالانتصاب على الرغم من أنه فعل منعكس فى المراكز السفلى للنخاع الشوكى، إلا أنه لا يمكن أن يتم إلا فى وجود إشارات تسهيلية من المراكز العليا بالمخ، وهذه الإشارات لا

تعمل فى حالة وجود اضطرابات ذهنية.

لذلك كان توفير الجو العائلى الهادئ والغذاء الجيد المفيد وتناول الأغذية والأطعمة والأعشاب المقوية للجنس، والمحفزة عليه، سببا من أسباب السعادة الزوجية المنشودة، فاحرصى دائماً على تلك السعادة مهما كانت التضحيات.

■ ■ ■

المراجـع

- تذكرة أولى الألباب، داود الأنطاكى.
- الرحـمـة فى الطب والحكمـة، المنسـوب للعـلامـة جـلال الدين السيوطى.
- العلاج بالنباتات الطبية، د. جميلة واصل.
- أنت وزوجتك بعد سن الأربعين، يوسف أبوالحجاج.
- سر الحبة الزرقاء، د. سمير إمام.
- أعشابنا دواء، قبلان مكرزان.
- الغذاء يصنع المعجزات، د. جايلورد هوزر.
- العلاج بالأعشاب قديما وحديثا، أ. محمد رفعت.
- النباتات الطبية، هيرمان لشنشتيرن.
- التداوى بالأعشاب، د. أمين رويحة.
- العقم عند الرجال أسبابه وعلاجه، سبيرو فاخورى.
- الرجل، د. محمد رفعت.
- العلاج الدائم للضعف الجنسى، فاروق خالد.
- الحيوية والرجولة بالأعشاب والنباتات والطرق الطبيعية، د. محمد حسين حسن.

مأكولاتك فى شهر العسل، على رضا رضا.
- جامع الأعشاب الفطرية والنباتات المغربية، مصطفى زهويلى.

فهرس المحتويات

الفصل الثانى

الفصل الثالث

الفصل الرابع

الفصل الخامس

الفصل السادس

الفصل السابع

الفصل الثامن

الفصل التاسع

الفصل العاشر



أعشاب ونباتات طبية
للحيوية والسعادة الزوجية

الارتواء النفسى والممارسة الصحية للجنس أحد مفاتيح السعادة الزوجية وخاصة فى المجتمعات الشرقية.

داخل هذا الإصدار

- وداعًا للمنشطات الجنسية الكيمائية (الفياجرا وماشابها).
- طرق زيادة الكفاءة الجنسية للرجال.
- مشكلة القذف السريع وعلاجها بالأعشاب.
- أشهر الأغذية لزيادة القدرات الجنسية للزوجين.
- مشروبات السعادة الزوجية.
- البرود الجنسى عند النساء وعلاجه بالأعشاب.
- وصفات مجربة لعلاج البرود الجنسى عند النساء.
- وصفات مجربة لتخفيف متاعب حواء الجنسية.
- متاعب الثدى عند حواء وعلاجها بالأعشاب.
- علاج التهابات المهبل بالأعشاب.
- نزيف الرحم وعلاجه بالأعشاب.
- مشاكل الدورة الشهرية وعلاجها بالأعشاب.
- علاج ضعف الخصوبة بالأعشاب والنباتات الطبية.



٤٥ سوق الكتاب الجديد - العتبة - القاهرة
ت: ٠٢/٢٥٩١٦٠٢١


Exclusive
For
www.ibtesama.com